معجم
النباتات الشافية
علاج لأكثر من 200 مرض

تأليف
ميكائيل كاستلمان



ترجمة
هلا طريفي
عبدالله مسطو

الشفق
للطباعة والنشر والتوزيع





معجم

النبات الشافية

علاج لأكثر من 200 مرض

تأليف
ميكائيل كاستلمان

ترجمة
هلا طريفي - عبد الله مسطو

الناشر
الشفق للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت – لبنان
تلفكس: 316220-009611
جوال: 968202-009613
المملكة العربية السعودية
جوال: 53494915-00966





مقدمة

علاجات قديمة
وطب حديث

إن كتاب " النباتات الشافية " هو دليل عملي يسمح لكم أن تستخدموا بكل ثقة وفعالية عالية عدداً كبيراً من النباتات ذات الخواص العلاجية ، كما أنه يحصي مائة نبات طبي عرفت منذ القدم بفوائدها المتعددة ، فسوف تجدون لمحة تاريخية عن كل منها ، وتذكيراً بالاعتقادات الشعبية المحيطة بها واستخدامها العلاجي ، وقد دعم هذا الكتاب بأحدث المعطيات العلمية التي تثبت فوائدها والتي تحذرنا من بعض استخداماتها .

تعتبر " منظمة الصحة العالمية " أن ثلثي سكان العالم ، أي أربعة مليار إنسان ، يلجؤون إلى النباتات الطبية في مرحلة أولى من العلاج . إن المشككين باستخدام هذه النباتات يعترفون أن الشفاء بواسطتها يلعب دوراً رئيساً في المعالجات الصحية للعالم الثالث ولكنهم يرفضون الاعتراف بمكانتها في الطب الحديث الذي يعتمد على التقنية المخبرية الدقيقة .

يجب على هؤلاء المشككين مراجعة آرائهم فخمس وعشرون بالمائة من الوصفات الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية تتضمن مواد نشيطة مشتقة من النباتات بحيث يصفها أي طبيب عام ٨ مرات وسطياً في اليوم ، حتى أن المشككين الأكثر تطرفاً يستخدمون نباتات طبية يومياً دون معرفة ذلك في أغلب الأحيان .

قهوة أوكولا أو كلوروفيل ؟

هل سبق لكم واستخدمتم نباتات طبية مؤخراً ؟ هل تعلمون أنكم تستخدمون غالباً أعشاباً ذات مزايا علاجية ؟ هل بدأتم يومكم بفنجان قهوة أو بكأس من

الشاي ؟ ليست القهوة المنشط الصباحي الذي يفضله الكثير من الناس فحسب ولكن العلماء أثبتوا أنها تزيل احتقان القصبات وكذلك الشاي فهو مزيل احتقان فعال رغم كونه منبهاً أضعف من القهوة .

ويعتبر الشاي مصدراً جيداً لمعدن الفلور كما أنه يحمي من تسوس الأسنان . هل تحبون المشروبات الخفيفة ؟ لقد كانت المشروبات الغازية التي تباع اليوم أدوية أساسها الأعشاب في العهود القديمة ، فمنذ آلاف السنين كان الصينيون يشربون الشاي بالزنجبيل وذلك لمعالجة عسر الهضم ، وقد أيد العلم الحديث هذه الممارسة الصينية القديمة كما ابتكر البريطانيون في عهد الملكة اليزابيث علاجهم الخاص ضد آلام المعدة وهو عبارة عن شراب غازي أساسه الزنجبيل أسموه " بيرة الزنجبيل " .

أما شراب "الكوكا كولا " الذي أساسه الكولا فقد استخدم أولاً على سبيل التجربة كعلاج من الأعشاب لمعالجة آلام الرأس فقد ابتكره خلال الثمانينات من القرن الماضي صيدلاني من مدينة أطلنطا في الولايات المتحدة الأمريكية كان قد احتفظ بثمرة الكولا خلال أعمال الجرد . ومن ناحية أخرى ، فإن أطباء القرن التاسع عشر يصفون جوزة الكولا لمعالجة الاضطرابات التنفسية وقد اقترح مؤخراً مقال في " صحيفة المنظمة الطبية الأمريكية " إعطاء شراب الكولا للأطفال المصابين بالربو وذلك لغايات وقائية .

هل تناولتم في المطعم طبق طعام يزينه البقدونس ؟ يصنف هذا النبات العشبي في عداد النباتات العشبية ذات المزايا العلاجية ،وقد كان الناس في الماضي معتادين على مضغ البقدونس وذلك لترطيب النفَس بعد الطعام . إن هذه المادة العطرية تحتوي على قدر كبير من الكلوروفيل وهي المادة التي غالباً مانجدها في الأنواع العديدة من العلكة أو المنتجات الأخرى .

تقدم بعض المطاعم لزبائنها أقراصاً تحتوي على النعناع في نهاية الوجبات، وترجع هذه العادة إلى حقبة كان فيها الناس يتناولون شراب الشاي بالنعناع بعد

الولائم بغية الهضم الجيد وقد أيد الطب اليوم هذه العادة القديمة .

من البدايات إلى اليوم :

مَن منا ليس في منزله خزانة للمواد الصيدلانية مليئة بالأدوية ؟ هل تعلمون أن كلمة " عقار " مرتبطة بشكل وثيق بالشفاء بواسطة النباتات ؟ إن كلمة عقار هي بالفعل من أصل ألماني Droge بمعنى جاف وهي العبارة التي نصف بها النباتات المجففة خلال المرحلة الأولى في تحضير النباتات الطبية ولكن ذلك ليس الأصل الوحيد لتلك الكلمة فعدد لابأس به من الأدوية المتوفرة في المنزل أ ساسها النباتات الطبية .

كان الأسبرين يصنع في الأصل من عشبتين طبيتين إحداهما لحاء شجر الصفصاف والأخرى عشبة ملكة المروج فإذا رجعنا إلى أصل الكلمة Spirea وجدنا أنها الاسم العلمي لعشبة ملكة المروج "بوقيصي" .

يتناول ملايين الناس دواء Sudafed لمعالجة الاحتقان الذي يسببه الرشح أو الأمراض التحسسية وهو الدواء الذي تم تطوير أحد مكوناته الفعالة " شبيه الإيفيدرين Pseudoephedrine انطلاقاً من العشبة الطبية الأكثر قدماً وهي عشبة عنب البحر Ma Huang التي وصفها الأطباء الصينيون لأكثر من خمسة آلاف سنة لمعالجة احتقان الصدر ، وقد اكتشف منذ آلاف السنين أن عدة نباتات عطرية تساعد على معالجة آلام الأسنان ، ونحن نعلم اليوم أن نخر الأسنان و أمراض اللثة تسببها جراثيم موجودة في الفم و قد برهن العلم أن النباتات الطبية المستخدمة في معالجة أمراض الأسنان تقتل تلك الجراثيم ويعتبر النعناع الفلفلي ، الذي نجد زيته " المنتول " في العديد من معاجين الأسنان ، أحد تلك الأعشاب المضادة للجراثيم كما أن أحد المركبات النشيطة للزعتر " التيمول " يدخل في تركيب بعض المحاليل المنظفة للفم .

يعتبر الإمساك مرضاً شائعاً في العالم ومعظم الملينات أساسها من النباتات ، لذا فالكثير من الملينات المتوفرة في الأسواق تحتوي على بذور آذان الجدي (لسان الحمل) والنبق ونبات الكسكرة Cascara Sagrada .

إذا كان لديكم أطفالاً فلا بد أنكم تحتفظون في منازلكم بشراب مضاد للسعال معطر بالكرز ، ولم تستخدم نكهة الكرز هذه عبثاً فقد كان هنود أمريكا يعالجون السعال باستعمال لحاء أشجار الكرز البرية وهكذا انتقل هذا الاستعمال إلى أيامنا هذه .

" الثقب الأسود " للطب

غالباً ما يصف الأطباء الأوربيون أعشاباً طبية إضافة إلى المنتجات الصيدلية أو بدلاً عنها ، وقد انضم بعض الأطباء في أمريكا الشمالية إلى هذه الممارسة رغم أن العديد منهم ما زال غير مؤمن بطب الأعشاب أو حتى معادياً له ، فما سبب ذلك ؟

الجواب بسيط فثمة " ثقب أسود " هائل في تأسيس الطب الأمريكي ، ومدارس الطب تجهل تاريخ الشفاء فمعظم أطباء المستقبل لا يعلمون أن الأدوية حتى القرن العشرين كانت تصنع انطلاقاً من النباتات وقلما يشير أساتذة علم الصيدلة إلى أن نسبة مئوية كبيرة من الأدوية المتوفرة في الولايات المتحدة مشتقة من النباتات .

وبهذه المناسبة فثمة صحيفة أو مجلة طبية مشهورة تتحدث عن فعالية أحد النباتات ، وعلى سبيل المثال فقد نشرت " صحيفة المعهد الوطني للسرطان " مؤخراً مقالة تذكر فيها أن الثوم قد يقي من سرطان المعدة . ومع ذلك فإن أغلب الدراسات التي تتناول النباتات الطبية تظهر في منشورات غير معروفة ومكتوبة في كثير من الأحيان باللغة الألمانية بحيث أن الأطباء لا يقعون أبداً على تلك الدراسات . وفي الحقيقة فإن معظم الأطباء الأمريكيين ليس لديهم معلومات عن المنشورات العديدة التي تثبت فعالية ونجوع النباتات ذات المزايا العلاجية في عدد كبير من الأمراض .

من المؤسف جداً أنه ليس للطبيب النموذجي الأمريكي مصادر معلومات أخرى غير المقالات التي تنشر في بعض المجلات التي تؤكد على الآثار الضارة للنباتات الطبية . إن عدد الأشخاص الذين يبدون أعراضاً تحسسية ضد النباتات قليل بالنسبة للأشخاص

الذين لا يتحملون المواد الصيدلية والعلاجات الطبية المعترف بها ، ورغم ذلك فإن الأطباء لا يعرفون من النباتات إلا آثارها السلبية ولهذا السبب ليس مدهشاً أن هؤلاء الأطباء لا يؤمنون بمزاياها العلاجية ، ولحسن الحظ فإن الرأي العام قد بدأ يتغير بفضل نشر أبحاث عديدة عن النباتات الطبية في مجلات مشهورة . وينصح الأطباء اليوم المختصون بآلام الرأس باستخدام الأقحوان (البابونج الألماني) للوقاية من الشقيقة بعد أن أثبتت دراسات عديدة فعاليته العلاجية .

وينصح اليوم عدد لابأس به من الأطباء باستهلاك الزنجبيل للوقاية من دوار السفر ومن الغثيان الذي يسببه العلاج بالمواد الطبية الكيميائية . وبالفعل تشير دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية الشهيرة " لانسيت Lancet " أن الزنجبيل يقي بشكل أفضل من حالات الغثيان الذي يعالج عادة بالدارامامين .

وينصح اليوم كثير من أطباء القلب بنظام غذائي أساسه الثوم وذلك إثر دراسات أثبتت فعاليته الهائلة في تخفيض معدل الكولسترول وعوامل أخرى تشكل خطراً في أمراض القلب ، ويشجع الجراحون على استخدام المستحضرات التي أساسها الألانوتوئين Allanotoine وهو مادة مستخلصة من السنفيتون Consoude لتسهيل التئام الجروح الناتجة عن العمليات الجراحية كما أن بعض الأطباء الداخليين يصفون اليوم صنفاً من أشكال السوس المعدل لعلاجات القرحات وذلك إثر دراسات أثبتت أنه يتمتع بنفس الفعالية التي يتمتع بها دواء التاجاميت Tagamet وهو الدواء التقليدي لذلك .

حتى أن النباتات الطبية تلعب دوراً في العلاج بالكيماويات فثمة مادتان "الفنكرستين " Vincristine والفنبلاستين Vinblastine مستخلصان من نبات القضاب (العناقية) Pervenche De Madagascar تفيدان اليوم في معالجة الأطفال المصابين بسرطان الدم وبمرض هودكين Hodgkin .

وقد تغيرت اليوم آراء العلماء بخصوص العلاجات القديمة وإن كان هذا التغيير يتم ببطء ملحوظ فهم على امتداد اكتشافاتهم قد أصبحوا أقل تردداً عندما يتكلمون عن العلاجات الطبيعية ، ومن الأسهل اليوم والأكثر أماناً من أي وقت مضى

الاستفادة من منافع النباتات الطبية .

كيفية استخدام هذا الدليل

ثمة أشخاص مولعون باستخدام النباتات الطبية إلى درجة أنهم يرفضون تماماً اللجوء إلى الطب الحديث وهم بذلك يرتكبون خطأً كبيراً وخطيراً ، فالعلاج بالنباتات يمكن أن يساهم إلى حد كبير في الحفاظ على الصحة ولكن لذلك حدوداً أيضاً . تقع على المعالجين بالأعشاب مسؤولية استشارة الأطباء وإعطاء مواد صيدلية مناسبة في بعض الأحيان .

وبشكل عام إذا لم يستفد مريض ما من العلاج بالنباتات الطبية وظل يعاني من مرضه غير الخطير لمدة تتجاوز الأسبوعين عليه استشارة الطبيب .

ينصح باستعمال الدواء ذي الأساس النباتي في علاج بعض الأمراض بحيث يفضل الأدوية العادية كالألوة (الصبر Aloes) المستخدمة في الحروق الطفيفة ، والشبث Aneth المستخدم في معالجة المغص لدى الرضع ، أو زيت مسمار كبش القرنفل Girofle الذي يستخدم في معالجة آلام الأسنان العارضة .

من البديهي أن عدداً لابأس به من الأمراض يتطلب علاجات مهنية (طبية) وخاصة ارتفاع الضغط الشرياني والسكري والأمراض القلبية والقصور القلبي الاحتقاني ، ولكن بإمكان النباتات الطبية إكمال تلك العلاجات النموذجية وتزويدكم بفوائد عديدة وعلى كل حال يجب استشارة طبيبكم قبل استخدام مثل هذه النباتات .

ينصح بما يلي قبل بدء المعالجة بالأدوية التي أساسها النباتات :

- اقرؤوا بانتباه الفصل الثاني لمعرفة النباتات وإدراك الأخطار التي يمكن أن تنتج عنها . إن النباتات الواردة في الكتاب الحالي يمكن استخدامها بشكل مأمون تماماً ، وبالمقابل يمكن أن تصبح هذه النباتات ضارة في حال إساءة استعمالها .
- قبل استخدام أحد النباتات المدرجة في الفصل الخامس عليكم قراءة الأقسام

المعنونة " التحضير والمقادير " و " التحذيرات " .

☆ قبل استهلاك النباتات الطبية عليكم قـراءة الفصلـين الثـالث والرابـع لمعرفـة كيفيـة تحضيرها فطريقة تحضير النقيع ليست بالضرورة طريقة تحضير الشاي .

☆ إذا نويتم استخدام نباتات طبية لمعالجة مرض يتطلب علاجـاً طبيـاً عليكـم إحضـار هذا الدليل إلى عيادة الطبيب المعالج حيث تعطي لائحة المراجـع الموجـودة في آخـر الكتاب المصادر العلمية للمعلومات التي تتناول النباتات الطبية .

تخزين وتحضير النباتات الطبية

إذا كنتم معتادين على فتح قارورة بلاستيكية وقذف برشامة (كبسولة) منها مباشرة في فمكم فإن هذه الطريقة العملية البسيطة (في تناول الأدوية العادية تختلف عن طريقة تناول النباتات المجففة التي قد تبدو لكم طريقة كريهة ومنفّرة

لا تستسلموا لليأس . إذا كنتم تستخدمون مواد تجارية معبأة مسبقاً فإن تحضير واستعمال النباتات الطبية لن يتطلب منكم جهداً أكبر من عملية تحضير فنجان من الشاي . يكفي إتباع التعليمات الموجودة على العبوة .

من ناحية أخرى قد تشعرون ببعض السرور وأنتم تزرعون أو تحضرون أعشابكم الخاصة بكم . وها نحن نقدم إليكم المعلومات التي عليكم معرفتها عن النباتات الطبية إذا كنتم ترغبون بزراعتها لديكم أو قطافها بأنفسكم .

طريقة تجفيف الأعشاب

تبدأ طرق تحضير الأعشاب الطبية في أغلب الأحيان بالنباتات المجففة لذلك من المهم جداً تجفيف النباتات الغضة سواء أكانت برية أم منزلية وذلك قبل تخزينها أو استعمالها . والطريقة التقليدية هي في تجميع باقات من الأعشاب وتعليقها في مكان حار وجاف وظليل حتى يصبح بالإمكان انتزاعها وتفتيتها بسهولة . يجب غسل الجذور وتكسيرها ونشرها على شكل طبقة واحدة فوق سطح نظيف ولاتزال طرق التجفيف التقليدية هذه مستخدمة حتى هذا اليوم فنرى بعض العطارين يبيعون أعشاباً على شكل باقات مجففة ، ولكن طريقة التجفيف التقليدية هذه غير مناسبة لأمرين فهي غالباً ما تتطلب مساحة أكبر من حديقة ووقتاً طويلاً يتراوح بين عدة أيام وعدة

أسابيع للكثير من الأعشاب والسويقات والأزهار وتتطلب أحيانا عـدة أشـهر بالنسبة للقشور (اللحاء) والجذور.

ولحفظ الزيوت الطيارة العطرية للعديد من النباتات يجب أن تكون فترة التجفيف أقصر ما يمكن لذلك نرى أن معظم منتجي الأعشاب يلجؤون إلى تجهيزات خاصة من أجل تجفيف تلك الأعشاب ويمكن الحصول على النتائج ذاتها في المنزل وذلك بوضع الأعشاب على صفيحة معدنية (صينية) في فرن درجة حرارته ٣٥ درجة مئوية .

إن طريقة التجفيف في الفرن هي طريقة عملية وغير مكلفة ولكنها غير مناسبة لأمرين فهي أولاً قد تحترق أو قد تبقى رطبة لكون الأفران لاتجفف بنفس الطريقة ، والأمر الثاني هو أن الناس في أيام الصيف الحارة لا تريد أن تفتح أفرانها بسبب الحرارة التي تصدرها .

ثمة طريقة أخرى في التجفيف وهي شراء آلة تجفيف صغيرة وهي عبارة عن جهاز يشبه وجه طاولة وعليه أطباق متحركة ومروحة ذات هواء حار لا تجفف الأعشاب فحسب بل أية منتجات أخرى. أنصحكم بشراء آلة التجفيف ذات التيار المنتظم وهي تكلف حوالي ٢٣٠ دولاراً أمريكياً.

طريقة تحويل الأعشاب إلى مسحوق

بعد الانتهاء من تجفيف الأعشاب تحول إلى مسحوق (بودرة) وهي عملية تسمح باستخدامها بسهولة فيما بعد . كان العطارون التقليديون يستخدمون لهذا الغرض يد الهاون وهذه الطريقة تعطي نتائج جيدة عندما تكون كمية الأعشاب المراد تحويلها إلى مسحوق قليلة .

يمكننا التوصل إلى ذلك و بطريقة أكثر عصرية باستخدام طاحونة قهوة صغيرة (نظفه بعناية لانتزاع أثر القهوة منها) . يجد أصحاب الحدائق الذين يزرعون الأعشاب بكميات كبيرة طواحين أكبر متوفرة في الأسواق .

كيف نستعد لتخزين النباتات

يمكن أن تسبب هذه العملية صدمة للأشخاص الذين يضعون توابلهم في قوارير من الزجاج الشفاف . يجب أن نعرف فعلاً أن الضوء -والأكسجين - هما العاملان الأكثر أهمية في إفقاد الأعشاب لعطرها ولقدرتها الشفائية .

لكي تحافظ الأعشاب الطبية قدر الإمكان على مزاياها يجب وضعها في عبوات من الزجاج المعتم أو السيراميك . املؤوا هذه العبوات بكمية الأكسجين التي يمكنها استيعابها . كلما استعملتم تلك العبوات عليكم أن تضيفوا إليها سدادات من القطن الطبي للحفاظ على الكمية المطلوبة من الأكسجين . إذا تم حفظ الأعشاب العطرية وخاصة القويسة (القويصة) واكليل الجبل والزعتر بطريقة ملائمة يمكنها عندئذ أن تحافظ على عطرها خلال أكثر من عام . أما الأعشاب غير العطرية كالبرسيم والدغل Chaparral فيمكن أن تحفظ لمدة أطول .

تقتل الرطوبة الأعشاب أيضاً فإذا ما رأيتم أن أعشابكم أصبحت رطبة جففوها من جديد وبسرعة وذلك لتجنب امتداد العفونة إليها .

أما الحشرات فتلعب دوراً محدداً هي أيضاً في عملية حفظ النباتات . إن عملية التجفيف تقتل الكثير من الحشرات ولكن يجب عليكم رغم ذلك مراقبة علامات تسرب الطفيليات إليها . عند عدم استخدامكم لتلك الأعشاب احرصوا على إغلاق العبوات بإحكام .

طرق تحضير الأعشاب للاستخدام

يمكن استخدام الأعشاب الطبية بطريقة عامة كمناقيع أو كمادات أو شراب مغلي أو صبغات أو أدوية كما يمكن إضافتها إلى ماء الحمام .

طريقة تحضير النقيع Infusian

يتألف النقيع من خلاصات نباتية ذات مركبات طبية موجودة في أزهارها وسيقانها . لا تدخل أنواع النقيع في فئة " مشروبات الشاي Thes " . يستخدم

بعض أطباء الأعشاب عبارتي نقيع Infusian وشاي The دون تمييز رغم أن لكل منهما معنًى مختلفاً . صحيح أننا نحضر النقيع و الشاي بنفس الطريقة ولكن المفعول يتغير بطريقة كبيرة وذلك حسب مدة النقع .

إن طريقة تحضير النقيع الشائعة هي في أخذ ١٥ إلى ٣٠ غ من العشب المجفف وتركها منقوعة في نصف ليتر من الماء الغالي خلال ١٠ إلى ٢٠ دقيقة . يجب أن يستهلك النقيع بسرعة لذلك يصنع النقيع ويستهلك أولاً بأول . لذلك يوصي الكثير من المعالجين بالأعشاب بوضع نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة من الأعشاب لكل فنجان من الماء الغالي وتنقع لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة . من الواضح أنه بعد ٢٠ دقيقة من عملية النقع تلك سوف يفقد الشراب (النقيع) سخونته . لذلك علينا تناوله وهو بدرجة حرارة الغرفة أو تسخينه إذا أردنا .

وثمة طريقة عملية من أجل ذلك تتلخص باستعمال فرن يعمل بالأمواج القصيرة جداً وله منظم حراري .

لصنع نقيع معين يمكن استخدام أعشاب غضة بدلاً من الأعشاب المجففة ويتم ذلك بكل بساطة بمضاعفة كمية الأعشاب .

كما أن تناول المناقيع يمكن أن يكون له مفعول علاجي كذلك الحال بالنسبة لاستنشاق الأبخرة المتصاعدة منها خلال فترة تحضيرها أو نقعها فذلك يمكن أن يفيد كمزيل احتقان للأنف ويريح من آلام الرشح والأنفلونزة والسعال والتهاب القصبات والتحسس .

عندما تستنشقون الأبخرة أغلقوا عينيكم وتخيلوا أن جهازكم المناعي قد انتصر على المرض وأعطاكم إحساساً بالراحة . أثبتت بعض الدراسات أن تصور سيناريوهات(مشاهد) ممتعة يحث الجهاز المناعي على مقاومة العديد من الأمراض بطريقة فعالة .

إن أكبر مشكلة تواجهنا في استخدام مناقيع الأعشاب هي طعمها المر جداً وهو ما يمنع الناس من الإفراط في استخدامها فإذا لم تستطيعوا بلعها لن تجلب لكم أية راحة

لجعل المناقيع أكثر استساغة أضيفوا إليها بعض السكر أو العسل أو الليمون الحامض أو امزجوها بمستحضرات أخرى أساسها من الأعشاب أما إذا كانت معدتكم لاتتحمل النقيع عليكم تناول نوع آخر من المستحضرات .

طريقة تحضير " مغلي الأعشاب " Decoction

تحضر مغليات الأعشاب تماماً كما تحضر المناقيع ولكن انطلاقاً من المواد المكونة للجذر ولحاء الأشجار . إذا قارنا هذه المواد بالأزهار و الأوراق والسيقان فسوف نجد أن العناصر الكيماوية الداخلة في تركيبها أصعب استخلاصاً . لذلك بدلاً من تركها تنقع علينا بكل بساطة تركها تغلي (على النار) لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة .

(أي لتحضير النقيع Infusion يوضع العشب المجفف في الماء الغالي بعد رفعه من على النار لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة أما بالنسبة لتحضير "المغلي" توضع الجذور أواللحاء (القشور) في الماء الذي يغلي على النار لمدة ١٠إلى ٢٠ دقيقة) .

طريقة تحضير " الصبغة " Teinture

الصبغة هي خلاصة تصنع باستخدام الكحول بدلاً من الماء . يكون تركيز الصبغة عالياً جداً مما يسمح لها بأن تبقى مدة من الزمن أطول من النقيع أو المغلي أو الأعشاب نفسها فهي تبقى قوية لمدة أطول .

لصنع الصبغة يستعمل بائعو الأعشاب الطبية بشكل عام الكحول النقي بدرجة ٩٩٪ أما الأشخاص الذين يصنعون صبغتهم في منازلهم فهم يستخدمون الفودكا أو البراندي بدرجة ٥٠ ٪ والفودكا هي أرخص . وصفة (طريقة تحضير) الصبغة النموذجية هي كما يلي :

ينقع ٣٠ غ من العشب الجاف والمسحوق في ١٥٠ غ من الكحول المقطر لمدة ستة أسابيع وها نحن نعطيكم بعض النصائح لصنع الصبغة :

☆ تغلق عبوات الصبغة بإحكام .

☆ يمكن لبعض الصبغات أن ترشح حتى لو كانت العبوة مقفلة جيداً لذا يجب أن

لاتوضع الصبغات قيد التحضير في الأثاث القيم .

☆ تلصق قصاصة ورق على عبوة الصبغات ويكتب عليها نوع العشب المستعمل وتاريخ التعبئة وهكذا يمكنكم معرفة تاريخ انتهاء المدة (مدة التحضير) المقدرة بستة أسابيع .

☆ يرجّ المزيج بين الفينة والأخرى لجعل الكحول يخترق المواد الطبية ويتغلغل فيها .

☆ توضع الصبغات في منأى عن الإنارة المباشرة .

☆ ينصح العطارون باستخدام أواني من الزجاج الغامق لمنع الضوء من إلحاق الضرر بالصبغات .

☆ تغير في بعض الصبغات لونها خلال التحضير لذا يجب أن لا تتفاجؤوا بذلك .

☆ خلال تحضير الصبغات يمكن أن ينخفض مستوى السائل قليلاً ولإعادته لنفس المستوى يضاف بعض الكحول المقطر .

☆ ينصح العديد من العطارين بتصفية السائل من النباتات بعد ستة أسابيع وهي عملية ليست ضرورية .

☆ توضع الصبغات في مكان بارد .

☆ ضع الصبغات بعيداً عن متناول الأطفال فهي ذات مفعول قوي ومن الممكن لجرعة صغيرة جداً منها أن تسب ارتكاساً ضاراً جداً .

يمكن للأشخاص الذين لا يستهلكون الكحول أن يصنعوا صبغات باستخدام الخل الحار غير الحارق وينصح العطارون باستخدام النبيذ أو خل التفاح وليس الخل الأبيض أما طريقة التحضير فهي ذاتها .

كيف نستخدم البرشام (الكبسولات)

تدخل الأعشاب المسحوقة أيضاً في تركيب كبسولات الجيلاتين الشائعة وهي طريقة عملية في حمل الأعشاب الطبية معكم في حالة السفر أو تناول

الأعشاب كريهة الطعم .

إذا صنعتم كبسولاتكم الخاصة بأنفسكم، عليكم أن تقدروا الكمية المناسبة من مسحوق العشب في كل كبسولة بحيث لا تتجاوز الجرعة الكمية المحددة في هذا الكتاب .

يمكن أيضاً فتح الكبسولات واستخدام محتوياتها لصنع المناقيع والمشروبات المغلية أو الأقراص المضغوطة .

تحفظ الكبسولات بعيداً عن أي مصدر ضوئي وبعيداً عن متناول الأطفال .

المستحضرات الخارجية :

يمكنكم أن تصنعوا بأنفسكم مرهمكم العشبي وذلك بإضافة نصف ملعقة كبيرة إلى ملعقة من صبغة العشب إلى ٣٠ غ من غسول (لوسيون : Lotion) جلدي متوفر في الأسواق .

للاستعمال الخارجي وخاصة في حالة الجروح أو الأمراض الجلدية الأخرى تنقع خرقة نظيفة في نقيع فاتر أو مغلي وتطبق على الجزء المصاب من الجلد لمدة ٢٠ دقيقة وتجدد العملية عند الحاجة .

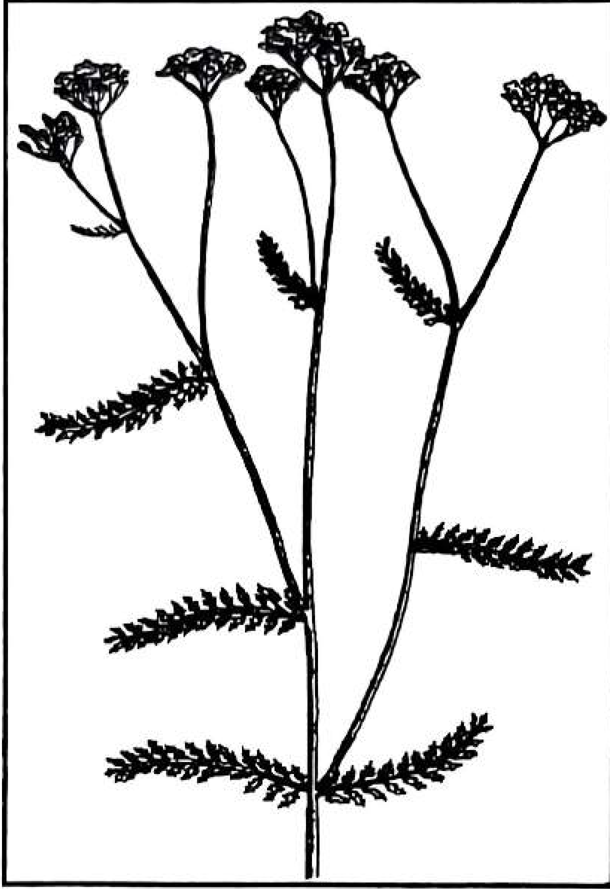
لجعل حمامكم أكثر راحة (استرخاء) يملأ كيس قماش ببضع حفنات من الأعشاب العطرية ويصب عليها ماء الحمام ولزيادة كمية العطر يترك كيس الأعشاب في الماء خلال فترة التحمم .

أخلية

(أم ألف ورقة - عشبة النجارين)

Achillea

Achillee



ضماد طبيعي

الأجزاء المفيدة : الأوراق والساق والقسم العلوي من الأزهار الغضّة

تقول الأسطورة بأنه خلال حرب طروادة وضع أخيل Achille بعض أوراق هذا النبات على جروح جنوده لإيقاف نزيفها ويرى العلماء أن هذا البطل الأسطوري الإغريقي لم يكن مخطئاً .

تشبه الأخلية منشطاً هضمياً فهي تحتوي على مواد مخثرة تفيد مزاياها المضادة للالتهاب والمهدئة في شفاء الجروح بشكل خاص .

تعتبر الأخلية منشطاً هضمياً أيضاً إضافة إلى مزاياها المهدئة وهي تسمح بتخفيف آلام الطمث .

نبات الجنود

منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام اكتشف أخيل ، دون أن يدري ، الاستخدام الطبي للأخلية ، وكان ديوسكوريد Dioscoride ، طبيب الفيالق الرومانية ، ينصح بسحق

أوراق هذا النبات وتطبيقه على الجروح ، وتؤكد الأسماء العديدة لهذا النبات وخاصة " العشبة العسكرية " و " نبات الجندي " فعاليته كمخثر للدم خلال العصور الوسطى .

كان الأطباء الصينيون في حقبة أخيل يستعملون هم أيضاً الأخلية " الأخيلة " لمعالجة الالتهابات وحالات النزيف وغزارة تدفق الدماء الطمثية وكذلك لمعالجة عضة الكلب والثعبان . أما الأطباء التقليديون في الهند القديمة فكانوا يستخدمون الأخلية لتخفيض حرارة الحمى .

المزايا المخثرة

كان عالم الأعشاب جون جيرار John Gerard يوصي باستعمال الأخلية لمعالجة " أورام الأعضاء الصميمية " وفي القرن السابع عشر أعلن جون باركنسون أنه يكفي وضع القليل من هذا النبات في الأنف لإيقاف النزيف ، وقد أعلن نيكولاس كولبيبر من جهة أن بإمكان مرهم من أوراق الأخلية أن يسرع في التئام الجروح وتخفيف النزيف ومعالجة الالتهابات والقرحات ومعالجة البواسير بشكل رائع .

أول من أدخل الأخلية إلى أمريكا الشمالية هم طليعة المستعمرين ، فاعتمدها هنود أمريكا كعلاج خارجي للجروح والحروق وكعلاج داخلي للرشح وآلام الحلق والتهاب المفاصل وآلام الأسنان والأرق وعسر الهضم .

كان الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع عشر يعتبرون الأخلية نباتاً مقوياً للأوردة ولكنهم يرفضون مزاياه في تخثير الدم والتئام الجروح ، وكذلك وصفه بعض الأطباء الأمريكيين في بحثهم الطبي " مستوصف الملك الأمريكي : King's American Dispensatory " لمعالجة وجود الدم في البول أو السلس البولي والبواسير وآلام الطمث والإسهال والزحار وحالات النزيف الصغرى . أما عالم الأعشاب المعاصر ستيفن فوستر : Steven Foster فقد اعتبرها " ضماداً طبيعياً " ، ووصفها زملاؤه في معالجة الحميات والإنتانات البولية واضطرابات الهضم .

المزايا العلاجية

لو أن " أخيل " عالج جرح عقْبه الميت بالأخلية لربما كان عاش طويلاً بعد حرب طروادة .

علاج الجروح

تحتوي الأخلية على عدد لابأس به من المركبات الكيماوية التي تؤيد استعمالها القديم في معالجة الجروح ، ومن بين تلك العناصر ثمة مادتان تساعدان على تخثير الدم هما الأخيلتين Achilletin والأخيليين Achilleine ، وثمة عناصر أخرى كالآزولين Azulene والكافور Camphre والشامازولين والأوجينول والمنتول والكيرسوتين Quercetin والروتين Rutine وحمض الساليسيليك لها مفعول مهدئ ومضاد للالتهاب ، كما أن هناك بعض العناصر كالأحماض العفصية والتربينيول والسينيول التي تتمتع بمزايا تطهيرية .

منشط هضمي

تحتوي الأخلية على مركب كيماوي موجود أيضاً في البابونج وهو الشامازولين Chamazulene وهو مادة تسمح بإرخاء العضلة الملساء لأنبوب الهضم كما تفعل ذلك مضادات التشنج ، مع أن العلماء يرون أن تأثير الأخلية على الهضم ليس قوياً كتأثير البابونج .

صحة المرأة

لا ترخي مضادات التشنج الأنبوب الهضمي فحسب ولكنها ترخي أيضاً العضلات الملساء الأخرى كعضلة الرحم ، الأمر الذي يؤكد فعالية الأخلية في تخفيف آلام الطمث .

مهدئ ومسكن

تحتوي الأخلية أيضاً وبكميات صغيرة على مركب كيماوي منوم هو التوجون

Thujone يمكن مقارنة آثاره بآثار الماريجوانا ، وهـذا مـا يفسـر لنـا استخدام الأخلية التقليدي كمسكن ، ولكن هذه المادة تصبح ضارة إذا ما أخذت بكميات كبيرة ، أمـا إذا تناولها المرء باعتدال فليس لها أي خطر .

مزايا أخرى

كشفت دراستان على الحيوانات أن الأخلية تحمـي الكبـد مـن المـواد الكيماويـة الضارة والسامة ، وكذلك برهنت تجربة علمية في الهند أن الأخلية تساعد على معالجة التهاب الكبد ، فإذا كنتم مصابين بمرض في الكبد عليكم استشارة طبيبكـم بخصـوص استعمال الأخلية كعلاج إضافي إلى العلاج العادي .

التحضير والمقادير

توضع بعض الأوراق الغضة أو القسم العلوي من الزهرة على الجروح والخدوش وذلك قبل تنظيف الجرح وتضميده .

عليكم تناول نقيع الأخلية إذا كنتم تعانون من آلام الطمث أو من عسر الهضم . تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من العشب المجفف لكل فنجان من الماء الغـالي ويـترك المزيج منقوعاً من ١٠ إلى ١٥ دقيقة على أن لايتجاوز المرء ثلاثة فناجين يومياً .

تمتاز الأخلية بطعم لاذع ومرّ معاً ، وشرابها قابض قليلاً ، لذا يضاف إليه العسل أو السكر أو الحامض أو يخلط بمستحضر نباتي آخر .

لتسريع الشفاء يطبق هذا النبات على الجروح والالتهابات .

لتحضير شراب من صبغة الأخليـة يؤخـذ نصـف ملعقـة إلى ملعقـة (في فنجـان مـاء) حتـى ثـلاث مـرات يوميـاً. لاينصـح بإعطـاء مستحضرات الأخليـة للأطفـال دون الثانيـة مـن العمـر ، أمـا الأطفـال الأكـبر عمـراً والأشخـاص فـوق الخامسـة والستين من العمر فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز وزيادة الجرعة عنـد الحاجة .

تحذيرات

إذا أخذت الأخلية بكميات كبيرة فإنها قد تسبب تغييراً في لون البول بحيث أنه يصبح بنياً غامقاً ، وهو أمر لا يدعو للقلق .

لا تشكل الأخلية أي خطر - حسب الكتب الطبية - ما عدا بالنسبة للأشخاص المتحسسين من الرحيق الذين سيكونون عرضة لنوبات من الحكاك .

سمحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بتناول مستحضرات من خلاصة الأخلية (نقيع-مغلي) غير محتوية على التوجون Thujone . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استهلاك الأخلية دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة.

لا يجب استهلاك الأخلية لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدثت بعض الإضطرابات الخفيفة كالتهيجات الجلدية أو الإسهال فيجب الإقلال منها أو التوقف عن تناولها . عليكم استشارة طبيبكم في حال حصول ارتكاسات غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج.

نبات شعث سهل الزراعة

الأخيلة نبات معمر جميل ارتفاعه "١" م مغطى بوبر خفيف ، تنقسم أوراقه الخملية إلى آلاف الوريقات الدقيقة ، ومن هنا جاءت أسماؤه المختلفة ومنها " أم ألف ورقة " . في الصيف ، تشكل أوراقه العديدة البيضاء عناقيد كثيفة تشبه المظلات . تزرع الأخلية انطلاقاً من البذور أو الجذور التي تغرس في الربيع أو في الخريف .

تبذر الحبوب على بعد عدة ميليمترات في التربة ، ويحافظ على رطوبة التربة حتى تنتش البذور خلال الأسبوعين التاليين . تترك مسافة ٣٠ سم تقريباً بين النبتة والأخرى ، ورغم أن الأخلية تتأقلم مع أنواع مختلفة من الأراضي فإنها تتطلب سقاية جيدة ، وتعطي غلة وفيرة إذا كانت معرضة للشمس الساطعة ومزروعة في تربة متوسطة الغنى . تقسم النباتات مرة كل سنتين وذلك لإعطائها المزيد من الحيوية . تقطف الأخلية عندما تزهر وتعلق باقات النبات حتى تجف .



أرقطيون
(بلسكار)
Arctium
Bardane

نبات سيختبره الزمن

الأجزاء المفيدة : الجذور الطازجة وكذلك الأوراق والبذور

منذ بداية العصور وهذا النبات يتعلق بكل ما يصادفه في طريقه ، حتى أنه يمكننا أن نزعم أن دوره في الشفاء كان راسخاً أيضاً في تقاليد العلاج بالنباتات الطبية ، ولكن العديد من العلماء يرفضون كافة المزايا العلاجية التي تعزى لهذا النبات .

مع ذلك يبدو أن مصير هذا النبات أن يبقى حياً في عداد النباتات الطبية وخاصة لمعالجة السرطان .

تأرجح الأرقطيون صعوداً ونزولاً عبر مسيرته العلاجية ، فحيناً كان الناس ينعتونه بالشتائم ، وحيناً آخر يوصون به لمعالجة كافة أنواع الأمراض ، حتى أن الراهبة وعالمة النباتات الألمانية هيلد جارد دوبنجان كانت تستخدمه كعلاج للأورام السرطانية .

كان الأطباء الصينيون المراعون للتقاليد وكذلك أطباء الهند القدماء يعتبرون

الأرقطيون علاجاً جيداً لمكافحة الرشح والنزلة الوافدة وانتانات الحلق والتهاب الرئة .

نبات لكافة الاستعمالات

في أوروبا وخلال القرن الرابع عشر كانوا ينقعون أوراق الأرقطيون للحصول على خمر يفيد في معالجة البرص .

في القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر ينصح باستخدام الأرقطيون لمعالجة هبوط الرحم ، أي انخفاض الأربطة الداعمة للرحم مما يؤدي إلى هبوطه في المهبل ، وكان كولبيبر يوصي بعلاج غريب لمعالجة ذلك المرض يتلخص بوضع تاج من نبات الأرقطيون على الرأس وذلك لجعل الرحم يصعد ثانية (إلى مكانه) .

بدأ أطباء الأعشاب فيما بعد في وصف جذور الأرقطيون لمعالجة الحمّى والسرطان والأكزيما والصدف وحبّ الشباب والقشور الجلدية والنقرس والأمراض الجلدية " التي تسببها النباتات " والإنتانات الجلدية والسفلس والسيلان والمشاكل المرتبطة بالوضع " الولادة " .

كان الأطباء الإنتقائيون في أمريكا الشمالية يعترفون بمزاياه العلاجية ويصفونه لشفاء انتانات المجاري البولية ومشاكل الكلى والتبول المترافق مع الألم ، وكذلك لمعالجة الإنتانات الجلدية والتهاب المفاصل .

خلاف حول السرطان

منذ عدة قرون كانت هيلد جارد دوبنجان تنصح باستخدام الأرقطيون لمعالجة السرطان ، ومنذ ذلك الوقت عرفت المزايا العلاجية لهذا النبات في روسيا والصين والهند وأمريكا .

خلال الثلاثينات والخمسينات كان الأرقطيون أحد المكونات الرئيسية لعلاج السرطان الذي كان عامل المناجم السابق هاري هوكسي Hoxsey قد أنزله إلى الأسواق .

أما أطباء الأعشاب المعاصرون فقد أوقفوا - من جهتهم وربما قبل الأوان - معالجة السرطان بالأرقطيون، ولكنهم استمروا في وصفه لمعالجة المشاكل الجلدية والجروح وانتانات المجاري البولية والتهاب المفاصل وعرق النسا والقرحات وفقد الشهية العصبي .

المزايا العلاجية

يرفض عدد لا بأس به من أطباء الأعشاب المعاصرين المفعول العلاجي المفيد الذي يعزى للأرقطيون . في كتاب الأعشاب المعنون " Natural Product Medecine"

يتفق آدادير مارديروسيان ولورانس ليبيرتي على أنه " ليس ثمة براهين ملموسة تؤكد الأثر الذي يملكه الأرقطيون من بين المزايا العلاجية في مكافحة أي مرض كان إضافة لذلك فقد كتب فارو تايلر في كتابه " The New Honest Herbal " ما يلي : " لايزال علينا إثبات المفعول العلاجي لهذا النبات حتى لو استخدم هذا النبات لأغراض طبية منذ قرون " .

لم يستطع العلم إثبات المنافع العلاجية التي تعزى للأرقطيون ، فليس بإمكانه في الحقيقة معالجة البرص ولا التهاب المفاصل ولا هبوط الرحم ولا قصور القلب الاحتقاني . مع ذلك ، توحي عدة دراسات أنه من المحتمل أن تعزى لهذا النبات بعض المزايا العلاجية .

الإنتانات

اكتشف باحثون ألمان أن الأرقطيون الغض يحتوي على عناصر كيماوية (Polyacetylene) يمكن أن تطرد الجراثيم المسؤولة عن المرض والفطور .

يحتوي الأرقطيون المجفف على كمية أقل من البولي أستيلين ، الأمر الذي يفسر لنا الفوائد العلاجية له في حالات الأمراض الجلدية (النباتية) والإنتانات الفطرية وبعض الإنتانات الجرثومية وخاصة السيلان والإنتانات الجلدية

وانتانات المجاري البولية .

مع ذلك يجب علينا عدم استخدام الأرقطيون كبديل عن العلاجات العادية (المتفق عليها طبياً) وخاصة في معالجة الإنتانات الفطرية والجرثومية .

مزايا أخرى

يعتبر الأرقطيون من الأدوية التي تحتل المكانة الأولى في علاج السرطان على صعيد العالم، وقد بينت عدة دراسات أن المواد الموجودة فيه تؤثر على الأورام .

وتذكر مقالة نشرت في مجلة "Chemotherapy " أن العنصر الكيماوي الموجود في النبات والمسمى أركتيجينين Arctigenine يعتبر " كابحاً مُجرّباً لنمو الأورام "، وكذلك بينت دراسة أخرى منشورة في Mutation Research أن الأرقطيون يخفض حدوث الطفرات التي تسببها العناصر الكيماوية في الخلايا (معظم المواد التي تسبب الطفرات الوراثية يمكنها أيضاً أن تسبب السرطان) .

يتطلب السرطان بالطبع عناية طبية مختصة . عليكم أولاً استشارة طبيبكم إذا رغبتم تناول الأرقطيون بشكل مترافق مع الأدوية والعلاجات الأخرى .

أخيراً ، يملك الأرقطيون تأثيراً مضاداً للسموم يمكن تفسيره ، فقد أجريت اختبارات على حيوانات مخبرية أعطيت الأرقطيون فتبين أنه حصل لديها تحمل للمواد الكيماوية السامة .

ونأمل على ضوء تلك الاكتشافات أن يتابع العلماء أبحاثهم بطريقة مكثفة وثابتة كثبات الأرقطيون نفسه .

التحضير والمقادير

بعد موافقة الطبيب يمكنكم استخدام الأرقطيون بشكل مترافق مع العلاجات الأخرى المضادة للسرطان . يمكن لهذا النبات أيضاً أن يفيد في معالجة الإنتانات البولية ، وكذلك للسيلان ويمكن تناول هذا النبات على شكل مغلي أو صبغة .

لتحضير مغلي الأرقطيون تغلى ملعقة صغيرة من جذوره في ٣ فناجين ماء خلال ٣٠ دقيقة ، يترك حتى يبرد ويشرب على أن لايتجاوز المرء ثلاثة فناجين يومياً .

يتمتع الأرقطيون بنكهة فيها بعض الحلاوة تشبه نكهة جذر الكرفس .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة حتى ٣ مرات يومياً .

لا ينصح بإعطاء الأرقطيون للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

لم يوضع أمان هذا النبات موضع الشك قط إلى أن ظهرت صحيفة الجمعية الأمريكية تربط بين هذا النبات وبين حدوث حالة تسمم قاتلة . أصيبت امرأة كانت قد تناولت كمية كثيفة جداً من مغلي الأرقطيون فأصيبت باضطرابات في الرؤية وبجفاف في الفم وهلوسات وهي الأعراض النوعية للتسمم بالأتروبين Atropine . لايحتوي الأرقطيون على الأتروبين ولكنه أحد مركبات نبات شبيه به وهو نبات ست الحسن (بيلادونا) ويبدو أن الأرقطيون قد حل محله ست الحسن (أي أن هذه المرأة أعطيت ست الحسن بدلاً من الأرقطيون) .

مرة واحدة لاتشكل عرفاً (سنونو واحدة لا تصنع ربيعاً كما يقول المثل) ، ولكن عليكم التأكد من أن العطار الذي يبيعكم الأرقطيون خبير كفاية بالنباتات الطبية ، فإذا شعرتم ببعض أعراض التسمم بالأتروبين كالأعراض المذكورة أعلاه ، عليكم الذهاب مباشرة إلى قسم الطوارئ في أحد المشافي لتلقي العلاج الطبي اللازم .

يصف كتاب " التسمم بالنباتات الطبية " الأرقطيون بمنبه الرحم ، لذلك على النساء الحوامل عدم استعماله .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الأرقطيون في عداد النباتات التي لم يثبت

أمانها بعد . قبل حالة التسمم تلك بالأتروبين لم يكن الأرقطيون قد سبب قط أية مشكلة . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات تناوله دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب تناول الأرقطيون لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الآثار الجانبية كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة طبيبكم في حال حصول آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

المزايا العلاجية للجذور

إن جذور الأرقطيون المغطاة بقشرة (لحاء) بنية وبيضاء هي جذور ليفية وإسفنجية تصبح قاسية بعد تجفيفها . للأرقطيون سيقان ذات أغصان متعددة وأوراق متطاولة على شكل القلب . تعطي زهرة حملية، أو بالأحرى عنقود من الأزهار ذات اللون المائل إلى الموف والموجودة في ذروة الغصن ، الأرقطيون اللاذع ؟!

ينمو هذا النبات بشكل جيد انطلاقاً من البذور التي تبذر في الربيع . تترك مسافة ١٢ سم بين البذور . يفضل الأرقطيون الشمس المباشرة وكذلك التربة الغنية والرطبة وجيدة الفلاحة ، رغم أنه يتأقلم مع الأراضي الأقل غنى .

يضرب الأرقطيون جذوره عميقاً في الأرض ، لذلك ينصح بقلع الشتلات الفتية (زرعها في مناطق أخرى).

تقطف الجذور في الخريف الأول أو في الربيع التالي .



إشناسيا

Echinacea

Echinacea

مضاد حيوي
ومنشط للجهاز المناعي

الجزء المفيد : الجذور

من بين كافة النباتات الطبية ذات الأصل الأمريكي تعتبر الإشناسيا النبات الأقل إفشاءً لأسراره عبر العصور ، فثمة القليل جداً من النباتات التي تتمتع بمزايا مضادة للالتهاب ومنشطة للجهاز المناعي مثل الإشناسيا .

مع ذلك ، وكما يقول المثل " لا كرامة لنبي في أرضه " فقد رفض الأطباء الأمريكان الأرثوذكس (أي النظاميون) هذا النبات الطبي تماماً . لقد كان نبات الإشناسيا سابقاً يحظى بشعبية كبيرة في أمريكا الشمالية ، ولكن منذ الثلاثينات كان المستفيد الأكبر من مزاياه المتعددة هم الأوربيون ، ولحسن الحظ فقد تغير الوضع واستعاد هذا النبات شيئاً فشيئاً سمعته التي يستحقها في أمريكا الشمالية .

أول " زيت ثعبان "

كانت الإشناسيا النبات المفضل لدى الهنود الحمر في Midwest ، فقد كانوا

يطبقون كمادات من جذور الإشناسيا على الجروح ولسعات الحشرات وعضات الثعابين ، كما كانوا يستخدمون مطهرات للفم تحتوي على الإشناسيا لمعالجة آلام الأسنان وتخفيف آلام اللثة ، ويشربون نقيعها لمعالجة الرشح والجدري والحصبة والنكاف والتهاب المفاصل .

اعتمد سكان " ميدوست " هذا النبات ولكنه لم يصبح علاجاً شعبياً إلا عام ١٨٧٠ وهو التاريخ الذي بدأ فيه الطبيب ومورد الأدوية H.C.F.Meyer من مدينة باوني Pawnee في نبراسكا Nebraska في استخدام الإشناسيا في دوائه المنقي للدم ، وكان هذا الطبيب يعلن لكل من يقابله بأنه " دواء غير عادي" لمعالجة عضات الثعابين وتسمم الدم والعديد من الأمراض الأخرى ، ولشدة ما تغنى بمواده الصيدلية أصبحت تعرف باسم " زيت الثعبان " .

في عام ١٨٨٥ أرسل هذا الطبيب عينة منه إلى الدكتور جون لويد الذي تحقق من النبات واندهش من عبارة " دواء غير عادي " لمعالجة عضات الثعابين ووصف الدكتور ماير Meyer بالمجنون .

كتب ماير رسالة إلى البروفسور لويد ليقنعه بمزايا الإشناسيا في معالجة عضات الثعابين ولشدة ما كان واثقاً من ذلك اقترح عليه أن يترك ثعباناً يعضه بوجوده (أي بوجود البروفسور لويد) لكي يثبت له فعالية هذا الدواء ، لكن البروفسور لويد لم يقبل اقتراحه .

أرسل الدكتور ماير – المتشبث برأيه – بضع شتلات من هذا النبات إلى جون كينغ King ، زميل البروفسور لويد ، الذي قام بإجراء اختبارات على الإشناسيا ، وبعد أن تحقق من فعاليتها في معالجة لسعات النحل واحتقان الأنف المزمن ورضوض الساقين والكوليرا لدى الأطفال امتدح مزاياها العديدة وأدرجها ضمن الطبعات اللاحقة لبحثه : .King's American Dispensatory

الإشناسيا في كافة الصيدليات (المنزلية)

انتهى البروفسور لويد إلى الاعتراف بفائدة هذا النبات في معالجة الجروح

وعضات الثعابين السامة وتسمم الدم والدفتريا والتهاب السحايا والحصبة والنزلة الوافدة والجدري والسفلس والغرغرينا .

لم يكن حماس البروفسور لويد حماس رجل علم فحسب ، فمنذ عام ١٨٩٠ وحتى عام ١٩٢٠ أنزل إلى الأسواق العديد من أدوية الإشناسيا الفعالة بشكل خاص في معالجة الإنتانات ، وفي بداية القرن العشرين قلما عثرنا على صيدلية (منزلية) لا تحتوي على صبغة الإشناسيا .

الأطباء الإنتقائيون ضد الأطباء النظاميين (التقليديين)

لسوء الحظ شوهت سمعة الإشناسيا خلال المعركة التي نشبت بين الأطباء الأرثوذكس (الذين عرفوا الحرب العالمية الأولى باسم الأطباء النظاميين) وبين الأطباء الانتقائيين فكان كل حزب يرفض رفضاً مطلقاً العلاجات التي يمتدحها الطرف الآخر . في عام ١٩٠٩ ورد ما يلي في " صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية " : " لم تنجح الإشناسيا في أن تكون جديرة بالشهرة التي حظيت بها عند أنصارها ... الذين يستخدمون الدراسات التي لاتزال في بداياتها الأولى ليمنحوا دوائهم مزايا علاجية استثنائية " .

في حوالي الثلاثينات انحسرت شعبية الاشناسيا مع ظهور المضادات الحيوية الأولى ، وكان هذا النبات موجوداً في " National Formulary " من عام ١٩١٦ إلى عام ١٩٥٠ ولكن انطلاقاً من الأربعينات وقع طي النسيان ، ثم استعاد حظوته الشعبية مع ظهور الموجة الجديدة من علم العلاج بالأعشاب الطبية وذلك خلال السبعينات .

في أيامنا هذه يتحمس الأعشابيون لفوائد الأشناسيا بقدر ما كان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان متحمسين لها في تلك الحقبة ، ويقدمونها كمضاد حيوي طبيعي وكمنشط للجهاز المناعي ، ويؤكدون على فعاليتها في معالجة الدمامل والرشح والنزلة الوافدة وانتانات المثانة والذبحة (التهاب اللوزتين) وأمراض انتانية أخرى ، ويوصي عدد لا بأس به منهم بتناول القليل منها يومياً بصفتها مقوية وعلاجاً للإنتانات

ومنشطة للجهاز المناعي .

المزايا العلاجية

لو بقي الدكتور ماير حياً لكان سعيداً جداً بأن يعلم أن نباته المفضل يعتبر حالياً من الأدوية القوية . لم يثبت قط أن الإشناسيا يمكن أن تشفي من عضات الثعابين ولكن الكثير من الدراسات الأوروبية ، وخاصة الألمانية ، بين عام ١٩٥٠و عام ١٩٨٠ قد أجمعت على أن هذا النبات يتمتع بمزايا ممتازة في العلاج .

مضاد للإنتان

تقتل الإشناسيا مجموعة كبيرة ومتنوعة من الفيروسات والجراثيم والفطور ووحيدات الخلية ، داعمة بذلك الإستخدامات التقليدية القديمة في شفاء الجروح أو معالجة العديد من الأمراض الإنتانية . يدعي الباحثون الألمان بأنهم استعملوا الإشناسيا بنجاح لمعالجة الرشح والإنفلونزا والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات والسل والتهاب السحايا والجروح والخراجات والصدف والسعال الديكي وانتانات الأذن .

يمكن لهذا النبات أن يكافح الإنتانات بعدة طرق ، فهو يحتوي على مضاد حيوي طبيعي ، الإشيناكوسيد، وهو مادة شبيهة بالبنسلين من ناحية امتداد مفعولها العلاجي . تقوي الإشناسيا الأنسجة وتحصنها ضد الأجسام الدقيقة (الجراثيم وغيرها) .

تحتوي هذه الأنسجة على عنصر كيماوي ، حمض هيالورونيك ، يعمل جزئياً كدرع ضد غزو المكروبات التي يفرز عدد لابأس به منها أنزيم الهيالورونيداز المدمر لمفعول الدرع ، الأمر الذي يسمح للجراثيم بالتغلغل في الأنسجة والتسبب في الإنتان . مع ذلك تحتوي الإشناسيا على مادة أخرى ، الإشيناسين ، تحيّد الأنزيم المدمر وتحمي من المكروبات .

الجهاز المناعي

يمكن لهذا النبات أيضاً أن يقي من الإنتان عن طريق تنشيطه للنظام المناعي . فعندما تهاجم الجسيمات الدقيقة (الجراثيم وغيرها) الجسم تفرز الخلايا بعض المواد الكيميائية - الحيوية تساعد الكريات البيض على مكافحة الإنتان (البلعم الكبير) ، تبتلع بالعات الكبير الجراثيم الغازية وتهضمها :

كشفت دراسة نشرت في " علم المناعة والإنتان " أن أحد مشتقات الإشناسيا يسهل عمل بالعات الكبير ضد الجراثيم . وتشير دراسة أخرى في جامعة ميونخ إلى أن خلاصات الإشناسيا تسهل إنتاج الكريات اللمفاوية من نوع T ، وهي خلايا تكافح الإنتان حتى ٣٠٪ من أي منشط آخر للجهاز المناعي .

الرشح والنزلة الوافدة

إضافة لذلك ، يبدو أن الإشناسيا تعمل كالأنترفيون ، وهي بروتين يكبح تكاثر الفيروسات . قبل أن تموت خلية ما فإنها تفرز كمية صغيرة جداً من الأنترفيون الذي يسهل بدوره قدرة الخلايا المحيطة بالخلية الميتة على مقاومة الإنتان ، وتعمل الإشناسيا بطريقة مماثلة فقد وضع بعض الباحثين خلايا في خلاصة الإشناسيا وعرضوها لنوعين من الفيروسات القوية وهما فيروس الأنفلونزا وفيروس القوباء فلم يصب سوى نسبة قليلة من هذه الخلايا بالإنتان .

إثر هذه الاكتشافات كتب فارو تايلر ، طبيب أعشاب معروف ، أن الإشناسيا " يمكن أن تعالج الإنتانات الخفيفة كالرشح ". يمكن للإشناسيا أيضاً أن تكافح أمراضاً انتانية أخرى كالأنفلونزا والإنتانات البولية والتهاب القصبات .

الإنتانات الفطرية

أعطت بعض الإختبارات التي أجريت على النساء نتائج إيجابية جداً ، ففي دراسة ألمانية أجريت مؤخراً على ٢٠٣ نساء مصابات بإنتانات فطرية مزمنة حيث عولج قسم منهن بواسطة كريم مضاد للفطور وقسم آخر بكريم مترافق مع مستحضر



Cerise Queen
Achillea millfoliim

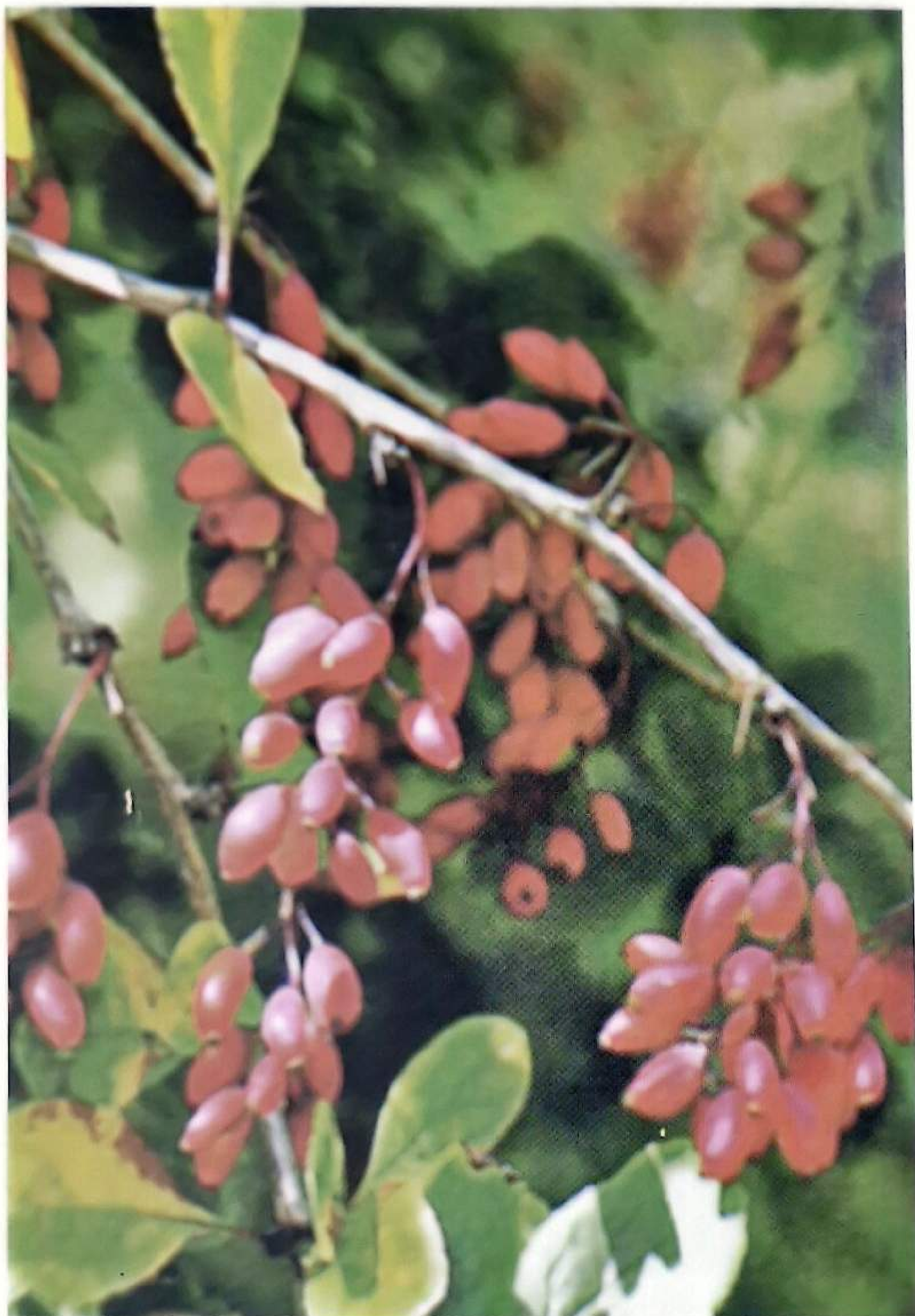
أخيليا ، أم الف ورقة



Purfle coneflower **Echinacea** إشناسيا



Aloe **Aloe vera** ألوّه ، صبر



Common Barberry
Berberis

برباريس



Great mullein
Verbascum

بعصير ، آذان الدّب

من الإشناسيا أخذ عن طريق الفم ، وبعد ستة أشهر ظهرت الإنتانات الفطرية من جديد لدى ٦٠٪ من النساء اللواتي تناولن الكريم بمفرده ، ولكن نسبة النساء اللواتي تناولن الكريم مع مستحضر الإشناسيا انخفضت إلى ١٦٪ وهو فرق ملحوظ .

العلاج بواسطة الإشعاع

غالباً ما يلاحظ لدى المصابين بالسرطان المعالَج بالأشعة انخفاضاً بالكريات الحمر ، الأمر الذي يزيد مخاطر الإصابة بالإنتان . يمكن للإشناسيا أن تحفظ الكريات البيض ، وبالنتيجة حماية هؤلاء الأشخاص من الإنتان .

إذا كنتم تتبعون علاجاً إشعاعياً ، عليكم استشارة الطبيب قبل تناول الإشناسيا .

شفاء الجروح

أكد العلم الإستخدام التقليدي القديم للإشناسيا في علاج الجروح . يسمح العنصر الكيماوي ذاته ، الإشناسين ، وهو المادة التي تمنع المكروبات من التغلغل في الأنسجة ، بالشفاء من الأمراض التي تصيب الجلد عن طريق مساعدة الخلايا (المصورات الليفية) بإعادة تكوين الخلايا بسرعة .

يمكن لمستحضرات الإشناسيا أن توضع على الجروح والمناطق المصابة بالصدف والأكزيما والقوباء الجنسية وقُلاع الفم .

التهاب المفاصل

يزيّت حمض الهيالورونيك ، وهو العنصر نفسه الذي يحمي الخلايا من المكروبات ، المفاصل أيضاً . يفسد التهاب المفاصل هذا الحمض ، ولكن المفعول الواقي للإشناسيا من الفساد يمكن أن يكون له أثر مضاد للإلتهاب ، وهو الأمر الذي يدعم الإستخدام التقليدي لهذا النبات في علاج التهاب المفاصل .

نجح الباحثون الألمان كثيراً في علاج التهاب المفاصل الروماتيزمية العديدة وذلك بفضل مستحضرات الإشناسيا . إذا كنتم مصابين بالتهاب المفاصل أو بمرض التهابي

آخر ، عليكم استشارة الطبيب قبل أن تستخدموا الإشناسيا .

مزايا أخرى

اتضح أن للإشناسيا مزايا مضادة للسرطان تقي من سرطان الدم وأورام حيوانية أخرى و لم يحن الوقت بعد لكي نعلن عن فعالية هذا النبات في مكافحة السرطان ، ولكن قد نستطيع ذلك يوماً ما .

التحضير والمقادير

يمكنكم استهلاك صبغة الإشناسيا أو مغليّها للإفادة من المزايا العلاجية الممكنة لهذا النبات أو لاستخدامه كعلاج لالتهاب المفاصل . بالنسبة للمغلي ، تؤخذ ملعقتان صغيرتان من جذور الإشناسيا لكل فنجان ماء ، يغلى المزيج ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة على أن لا تتناولوا أكثر من ٣ فناجين يومياً . تتمتع الإشناسيا بطعم لطيف عند الجرعة الأولى ثم يصبح طعمها مراً .

بالنسبة للصبغة ، تؤخذ ملعقة صغيرة حتى ثلاث مرات يومياً .

إذا كنتم تستخدمون مستحضراً تجارياً ، عليكم إتباع طريقة الاستعمال . لاينصح بإعطاء الإشناسيا للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثك زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يمكن للإشناسيا أن تسبب إحساساً بالوخز (حكة أو تنميل) في اللسان ، وهو ارتكاس طبيعي ولا ينطوي على أي خطر . لا تذكر المؤلفات الطبية عن هذا النبات أية آثار ضارة .

مع ذلك ، قد يحدث أن تستبدل بجذور الإشناسيا جذور نباتات أخرى ، الأمر الذي قد يؤدي إلى آثار جانبية خطيرة .

لحسن الحظ فإن عدداً لا بأس به من الشركات المختصة تعبئ الإشناسيا في عبوات نظامية ومأمونة .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الإشناسيا في عداد النباتات التي لم تثبت فعاليتها بعد . مع ذلك ، ثمة براهين تؤكد أن هذا النبات ليس له أية أخطار . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدام هذا النبات دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب أن تستهلك الإشناسيا لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدثت بعض الأعراض الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منها أو التوقف عن استهلاكها . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

أزهار جميلة

الإشناسيا نبات معمر يمكن أن يبلغ ارتفاعه نصف متر ، أزهاره مخططة بالأرجواني ، لها جذور سوداء وساق مغطاة بأوبار قاسية وأوراق ضيقة . يزرع هذا النبات انطلاقاً من البذور أو فسائل الجذور التي تقطف في الربيع أو الخريف . يجب عدم تغطية البذور . عندما تبلغ درجة الحرارة حوالي ٢٠° مئوية تغرز البذور بلطف في أرض رملية ورطبة .

تنمو الإشناسيا في أرض فقيرة وخفيفة الحموضة ومعرضة لأشعة الشمس المباشرة ، ولكن يمكن أن تتأقلم أيضاً مع الأراضي الأكثر غنى ً .

يلزم من ثلاثة إلى أربعة أعوام لجذور هذا النبات كي تصبح عريضة ويمكن قطافها ، وتقطف في الخريف ما أن يعطي هذا النبات البذور . يجب شق الجذور التي طول قطرها "١" سم قبل أن تنشر للتجفيف .



إكليل الجبل

(ندى البحر)

Rosemary

Romarin

حافظ طبيعي لذيذ الطعم

الجزء المفيد : الأوراق

قبل التبريد (الاصطناعي) بآلاف السنين لاحظت الشعوب القديمة أن اللحوم المغلفة بأوراق إكليل الجبل المهروسة (أو المسحوقة) تبقى سليمة لمدة أطول ، إضافة إلى أن هذا النبات يضفي على اللحوم نكهة ندية وعطراً لذيذاً . بقي إكليل الجبل نباتاً ثميناً جداً بالنسبة لأطباق اللحوم ، وتعتبر قدرته في الحفظ مصدر استخدامه كنبات طبي .

فيما بعد خطرت لهم فكرة استخدام هذا النبات كحافظ للذاكرة ، وذلك لكونه يستخدم في حفظ اللحوم ، فكان الطلاب في اليونان (القديمة) يلبسون أكاليل ندى البحر خلال فترات الامتحانات ، وبعد أن مرت القرون ، استخدم هذا النبات خلال احتفالات الزواج كرمز لوفاء الزوجين ، واستخدم كذلك عند تشييع الموتى ، وذلك لمساعدة العائلة على تذكر الفقيد . تعطي أوفيليا هاملت - في مسرحية شكسبير - غصناً من إكليل البحر قائلة له : " خذه .....لكي تتذكرّ " .

رمز الحبّ

خـلال العصـور الوسـطى ، أصبـح إكليـل الجبـل ، الـذي كـان مرتبطـاً باحتفالات الزواج ، رهاناً على الحب، فإذا ما رمى شخص شابّ شخصاً آخر بغصن من أغصانه متوّج بزهرة متفتحة فسوف تتاح كافة الفرص لكي يغرم الاثنان ببعضهما البعض .

عندما كان يوضع إكليل الجبل تحت الوسادة كان مـن المفـترض أن يطـرد ذلـك الكوابيس ، أما إذا زرع حول المنزل فقد يستطيع إبعاد الساحرات .

في القرن السادس عشر اختلف الأمر فـأصبح زرع شجـرة إكليـل الجبـل حـول أحد المنازل البريطانية موضوع خلاف يمسّ صلب الأسرة ، فقد كان ذلك العمل يعني أن المرأة هي الآمرة في ذلك المنزل لذلك راح الرجال يقتلعون تلك النباتات لكي يثبتوا أنهم هم شخصياً وليس نساؤهم من يحكم المنزل .

كان القدماء يستخدمون إكليل الجبل كأي نبات عطـري وحـافظ آخـر وذلـك لمكافحة آلام الرأس والمشاكل المعديـة – المعويـة والتنفسـية واسـتخدم قدمـاء الأطبـاء الصينيين التقليديين هذا النبات ممزوجاً مع الزنجبيـل لمعالجـة آلام الـرأس وعسـر الهضـم والأرق والملاريا .

دواء هنغاريا

في عـام ١٢٣٥ أصيبـت ملكـة المجـر إليزابيت بـالشلل ، وتـروي الأسـطورة أن ناسكاً غمر نصف كيلو من إكليل الجبل بأربعة ليترات ونصف من النبيذ خـلال عـدة أشهر ثم فرك أعضاء الملكة بهذا المستحضر فشفيت ، وأصبح مستحضر إكليـل الجبـل مع الخمر معروفاً باسم " ماء ملكة المجر " وامتد استعماله الخارجي لعدة قـرون وذلـك للقضاء على النقرس والقشرة وللوقاية مـن الصلـع ولمعالجـة الأمـراض الجلديـة وبعـد قـرون أضيـف المردقـوش ونعنـاع الحقـل إلى هــذا المسـتحضر الـذي أصبـح " دواء هنغاريا " .

استخدام محدود في أمريكا الشمالية

بعد أن أدخل أوائل المستعمرين إكليل الجبل إلى أمريكا الشمالية ظهر دليل طبي American New Dispensary كان يوصي بتناول أوراق هذا النبات وأزهاره ودواء هنغاريا لتخفيف " أمراض الأعصاب واضطرابات الطمث والحوادث الوعائية الدماغية والشلل والدوار " .

ومن الغريب أن الأطباء الانتقائيين ، وهم من عتاة المتحمسين للعلاج بالنباتات ، كانوا يصفون هذا النبات بشكل محدود ، فقد نصحوا باستعمال إكليل الجبل لتسهيل الهضم وإدرار الطمث وأعلنوا أن هذا النبات نادر الاستعمال إلا كنبات عطري .

يستخدم الأطباء الشعبيون في أمريكا الوسطى زيت إكليل الجبل لطرد الحشرات وإدرار الطمث .

في أيامنا هذه يعتبر الأعشابيون أن إكليل الجبل يمكن أن ينشط دوران الدم والهضم والجهاز العصبي ، ويوصون باستعماله لتخفيف آلام الرأس وآلام العضلات وعلى شكل سائل للغرغرة في علاج الإضطرابات التنفسية . يمكن لإكليل الجبل أن يقي من الصلع - إذا استخدم خارجياً - كما أنه يرخي الجسم ويريحه كثيراً عندما يضاف إلى ماء الحمام .

المزايا العلاجية

لا شيء يثبت الدور الذي يلعبه إكليل الجبل في موضوع الوفاء بين الزوجين أو تنشيط الذاكرة ، إلا أن القدماء كانوا على صواب عندما اعترفوا بقدرته على حفظ الأطعمة .

التسمم الغذائي

تفسد اللحوم جزئياً لأن المواد الدسمة فيها تتأكسد وتزنخ . يحتوي إكليل الجبل على مواد كيماوية قوية مضادة للأكسدة وكذلك زيته ، ويمكننا مقارنة قدرته في حفظ الأغذية مع قدرة المواد الحافظة التجارية BHT & BHA .

عندما تذهبون في نزهة ريفية يمكنكم وضع إكليل الجبل في الغذاء الذي تأخذونه معكم وذلك بمزج أوراقه المسحوقة مع اللحوم المفرومة والسلطة وغيرها .

منشط للهضم

يساعد إكليل الجبل كغيره من أعشاب المطبخ العديدة على إرخاء العضلة الملساء لأنبوب الهضم ، لذلك كان القدماء يستخدمونه بغية تسهيل الهضم .

مزيل احتقان

كغيره من النباتات العطرية بإمكان إكليل الجبل أن يعالج احتقان الأنف والقصبات الذي يعقب الرشح والأنفلونزا ونوبات التحسس .

الوقاية من الإنتان

يحتوي إكليل الجبل على عناصر كيماوية تسمح بمكافحة الجراثيم المسؤولة عن الإنتانات وعن تفكك (فساد) الأغذية والفطور . إذا أصبتم بجروح صغيرة في الحديقة ، يمكنكم أن تضعوا على المنطقة المصابة بضع أوراق غضة مهروسة من هذا النبات .

صحة المرأة

لا ترخي مضادات التشنج الأنبوب الهضمي فحسب ، ولكنها ترخي أيضاً عضلات ملساء أخرى كالرحم ، وهكذا فإن إكليل الجبل يهدئ - نظرياً- انقباضات الرحم . مع ذلك ، اكتشف بعض الباحثين الطليان أنه يعطي الأثر المعاكس .

يجب على النساء الحوامل تجنب المستحضرات الطبية لهذا النبات ، ويمكن لنساء أخريات تجريب إكليل الجبل في إدرار الطمث الذي تأخّر موعده .

التحضير والمقادير

إذا كنتم تعانون من آلام في المعدة أو احتقان في الأنف يمكنكم تناول نقيع

إكليل الجبل . لتحضير هذا النقيع ، يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من الأعشاب المسحوقة (المهروسة) في فنجان من الماء الغالي ، ثم يترك المزيج منقوعاً خلال ١٠ إلى ١٥ دقيقة ويشرب شريطة عدم تجاوز ثلاثة فناجين يومياً .

بالنسبة للصبغة ، يستخدم مقدار ربع إلى نصف ملعقة صغيرة من عشب إكليل الجبل المسحوق ٣ مرات يومياً لا أكثر .

يمكن إعطاء مستحضرات إكليل الجبل الخفيفة بحذر للأطفال دون الثانية من العمر .

تحذيرات

ليس لإكليل الجبل أي خطر إذا استهلك في الطعام . مع ذلك فإن زيت إكليل الجبل - حتى لو استخدم بكميات ضئيلة - يمكن أن تهيج المعدة والكلى والأمعاء ويمكن أن يكون ساماً إذا أخذ بكمية كبيرة .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء إكليل الجبل في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال ، عليكم الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . استشيروا طبيبكم في حال حدوث بعض الآثار غير المرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

حديقة جميلة

إكليل الجبل معمّر ليفي رائحته كرائحة الصنوبر وأوراقه دائمة ويمكن أن يبلغ ارتفاعه ٩٠ سم في الولايات المتحدة . يعطي في الصيف أزهاراً صغيرة صفراء باهتة ، ويمكننا أن نرى في غرب الولايات المتحدة أسوار العديد من الحدائق مغطاة بإكليل الجبل العارش R.Prostatus .

يمكن زراعة إكليل الجبل انطلاقاً من البـذور الـتي قـد نلاقـي بعـض المشـاكل في إنتاشها إضافة إلى البطء الشديـد في نموهـا ، لذلـك يفضـل أغلـب المزارعـين الفسـائل عليها . إذا استعملتم البذور عليكم أن تتركوا مسافة ١٥ سـم بينـها ، ويكـون موعـد البذر في الصيف . تغرس الفسائل في تربة رملية شريطة أن لايخرج من الأرض أكثر من ثلث الفسيلة .

يفضل إكليل الجبل الضوء والتربة الرملية وجيدة التصريف والشمـس السـاطعة . يمكن للجذور أن تتهشم إذا أفرطتم في الري . يمكن لهذا النبات أن يحافظ علـى حياتـه في أغلب الأحيان بدون عناية خاصة وبدرجة حرارة ٣٢° مئوية .

إذا كانت مناطقكم باردة غطوا نباتاتكم بالقش في فصـل الخريـف ، أو ازرعـوا إكليل الجبل في أحواض خاصة يمكن وضعها في الداخل وأمام نافذة موجهـة للجنـوب خلال فصل الشتاء .

تقطع فروع الأغصان وتقتلع أوراقها حالما ينمو النبات .



ألــوة

(صبر)

Aloe

Aloes

بلسم للجروح

الأجزاء المفيـدة : هـلام الأوراق والعصارة المرة الصفراء المستخرجة من بعض الخلايا داخل الأوراق .

علينا أن نحتفظ في بيوتنا بنبات الألوة لمعالجة جرح خفيف أو حرق أو مـا شابـه ذلك ، فالهلام الذي تحتوي عليه أوراقه الثخينة والشحمية يعتبر ضماداً ممتـازاً ، إضافـة إلى أنه يسرع عملية الشفاء ويحمي من الإنتان .

ثمة جزء آخر من نبات الصبر وهو العصارة المستخرجة من بعض الخلايـا داخـل الورقة ، يعتبر مليناً قوياً للغايـة ، ولكـن المختصـين بالنباتـات ينصحـون بـأخذ جـانب الحذر عند استعماله لهذا الغرض .

سبب للحرب

يعود استعمال الصبر كعلاج نباتي إلى آلاف السنين ، فهو مذكـور في الأبحـاث الطبية المصرية التي يرجـع تاريخـها إلى عـام ١٥٠٠ ق . م كعـلاج للانتـان والمشـاكل الجلدية وكنبات ملين أيضاً ، وقد أكد العلم المعاصر تلك الاستعمالات .

الصبر هو أحد النباتات النادرة (غير المخدرة) التي كانت سبباً للحرب ، فبينما كان الإسكندر الأكبر على وشك غزو مصر في عام ٣٣٢ ق . م عندما سمع أن نباتاً عجيباً في جزيرة صومالية يشفي الجروح تلقائياً ، ولكي يحصل على هذا النبات الخارق ويستخدمه في علاج جنوده أرسل هذا الإمبراطور جيشه فوراً إلى تلك الجزيرة .

كان الطبيب الإغريقي ديوسكوريد يوصي باستعمال الصبر لمعالجة الجروح والبواسير والقرحات والصلع، كما كان عالم الطبيعة الروماني بلين القديم : Pline L' Ancien يمتدح مزاياه الملينة .

نقل التجار العرب الصبر من إسبانيا إلى آسيا في حوالي القرن السادس ، وهكذا عن طريق العرب عرفه الأطباء التقليديون في الهند القديمة واكتشفوا مزاياه في معالجة مشاكل البشرة والديدان المعوية وآلام الطمث ، كما استخدمه الأطباء الصينيون للأغراض ذاتها . أما الرواد الأمريكان فقد استخدموا هلام الصبر لشفاء الجروح والحروق والبواسير وهي استعمالات لا زالت سارية حتى الآن .

المزايا العلاجية

يستعمل أعشابيو اليوم هذا النبات خارجياً كما كان يستعمله ديوسكوريد منذ ألفي عام ، فهم يضعونه على الحروق مثلما كان يفعل ديوسكوريد .

الجروح والحروق والخدوش وضربات الشمس

ظهر الإثبات العلمي على قوة الصبر العلاجية في مجال الجروح عام ١٩٣٥ في مجلة طبية أمريكية حيث ذكرت تلك المجلة حالة امرأة سببت لها الأشعة السينية (أشعة X) بعض الحروق التي عولجت بنجاح بواسطة هلام الصبر المستخرج مباشرة من الأوراق ، ومنذ ذلك الوقت أكدت عدة دراسات فعالية الصبر في المعالجة السريعة للجروح والحروق الدرجة الأولى والثانية ، كما أكدت دراسة أخرى أن الصبر يهدئ الحكاك .

مضاد إنتان

لا يشفي هلام الصبر الجروح فحسب بل يمنع ا لإنتان ، فقد برهنت عدة دراسات أن الصبر يكافح بقوة الجراثيم التي تسبب إنتان الجروح .

العناية بالبشرة

كانت كليوباترة تدهن جسدها بهلام الصبر لجعله براقاً . يستعمل الصبر على نطاق واسع أيضاً للعناية بالبشرة ، فإذا كنتم ترغبون باستعادة طريق البشرة فما عليكم سوى الإقتداء بالإمبراطورة العظيمة وذلك باستخدام الهلام الطازج وليس الهلام " المستقرّ كيماوياً " الذي نجده في الأنواع المختلفة للشامبو والمستحضرات التجميلية التجارية ، فالهلام المستقر كيماوياً لا يتمتع بالمزايا ذاتها التي يتمتع بها الهلام الطازج . لا شك أن أنواع الشامبو والغسولات (لوسيونات) الجلدية المحتوية على الصبر قيمة ولكن لن تمنحكم أبداً لون بشرة كليوباترا !

مزايا أخرى

يساعد الصبر – حسب بعض الدراسات العلمية – على طرح الفطور (المبيضات البيض : Candida Albicans) المسؤولة عن الإنتانات المهبلية ، وقد جعل هذا الإكتشاف أطباء الأعشاب يصفون الصبر لمعالجة الإنتانات المذكورة .

مع ذلك لم تثبت أية دراسة علمية مخبرية مفعول الصبر في مكافحة الإنتانات. ومن ناحية أخرى ، لم تستطع لجنةٌ من إدارة الغذاء والدواء أن تثبت أن الصبر فعال في مكافحة الإنتانات الفطرية المهبلية .

خلال التجارب المخبرية على الصبر اكتشف عنصر كيماوي واعد في معالجة سرطان الدم (اللوكيميا) وهو مادة الألوة مودين Aloes-Modine . على كل حال فإن الباحثين في المعهد القومي للسرطان في الولايات المتحدة يؤكدون أن المستحضرات التجريبية لا تزال في غاية الخطورة على الأشخاص المصابين بسرطان الدم ، ورغم أن الصبر مخصص حصراً للاستخدام الخارجي في الطب الشعبي وذلك

بالنسبة لعلاج سرطان الجلد فإن أية دراسة علمية حقيقية لم تثبت قط أن الصبر ناجع في علاج ذلك المرض .

كشفت دراسة أوروبية أجريت على الحيوانات وعلى البشر المصابين بالسكري أن هلام الصبر يخفض معدل السكر في الدم . لا يستخدم الهلام إلا بشكله الخارجي ولكن إذا أكدت دراسات أخرى فعالية الصبر في تخفيض سكر الدم فمن الممكن أن يستخدم يوماً ما في علاج السكري .

التحضير والمقادير

لمعالجة الجروح والحروق وضربة الشمس وللوقاية من الإنتان ، تؤخذ إحدى أقدم أوراق هذا النبات وتقطع بشكل طولاني ويوضع هلامها على المنطقة المصابة ثم تترك حتى تجف . قبل كل شيء يجب الحرص على تنظيف الجرح بالماء والصابون .

أما بالنسبة لورقة الصبر فإنها تلتئم بسرعة كبيرة ، لذا يمكنكم الاحتفاظ بما تبقى منها ، فقد تفيدكم فيما بعد .

لمعالجة الجلد بالإفادة من مزايا الصبر ، يدهن الجلد المنظف للتو بالهلام المستخلص من ورقة الصبر شريطة أن لايسبب ذلك تهيجاً للبشرة .

تحذيرات

لا يسبب هلام الصبر المطبق خارجياً أي ضرر للأشخاص غير المصابين بالتحسس . عليكم استشارة طبيبكم في حالة الشك أو إذا لم تشف الجروح بعد أسبوعين .

ليس الصبر من الملينات

تحتوي عصارة الصبر على مواد كيماوية هي الأنتراكينونات Anthraquinones التي تتمتع بمزايا ملينة قوية جداً إلى درجة أنها تسمى مسهلات ، كما تحتوي نباتات ملينة أخرى وخاصة السنا والراوند والأرقطيون والكسكرة على تلك المواد ، إلا أن

مفعول الصبر هو الأقوى وبالنتيجة فإننا لانوصي بتناوله إلا عند الضرورة ، إذ أنه غالباً ما يسبب آلاماً معوية وإسهالاً .

يرفض عدد لا بأس به من الأعشابيين إعطاءه ، إلاّ أنّ بعض الشركات المختصة بالمستحضرات الغذائية تبيع أقراصاً ملينة أساسها الصبر ، لذا عليكم عدم تجاوز الجرعة المحددة في حال تناولكم لتلك المستحضرات . عليكم تخفيض الجرعة أو التوقف عن تناوله إذا شعرتم ببعض الآلام المعوية .

إذا كنم تبحثون عن ملين طبيعي عليكم اختيار نباتات معروفة وأكثر أماناً كلسان الحمل : Plantain والكسكرة. يجب على النساء الحوامل عدم تناول عصارة الألوة (الصبر) لأن طبيعته كمسهل يمكن أن تسبب يمكن أن تسبب تقلصات في الرحم أو الإجهاض ، كما يجب على المرضعات تجنب تناوله إذ أن عصارته تتغلغل في الحليب ويمكن أن تسبب للرضيع آلاماً في المعدة وإسهالاً شديداً .

يمكن للصبر أيضاً – بسبب مفعوله المسهل – أن يفاقم حالة بعض الأمراض كالقرحات والبواسير والتهاب الزائدة والتهاب القولون ومتلازمة تهيج القولون . يجب على الأشخاص المصابين بأمراض معدية – معوية الامتناع عن تناول عصارة الصبر لعلاج الإمساك .

وبشكل عام فإنّه لا ينصح بإعطاء عصارة الصبر كعلاج داخلي .

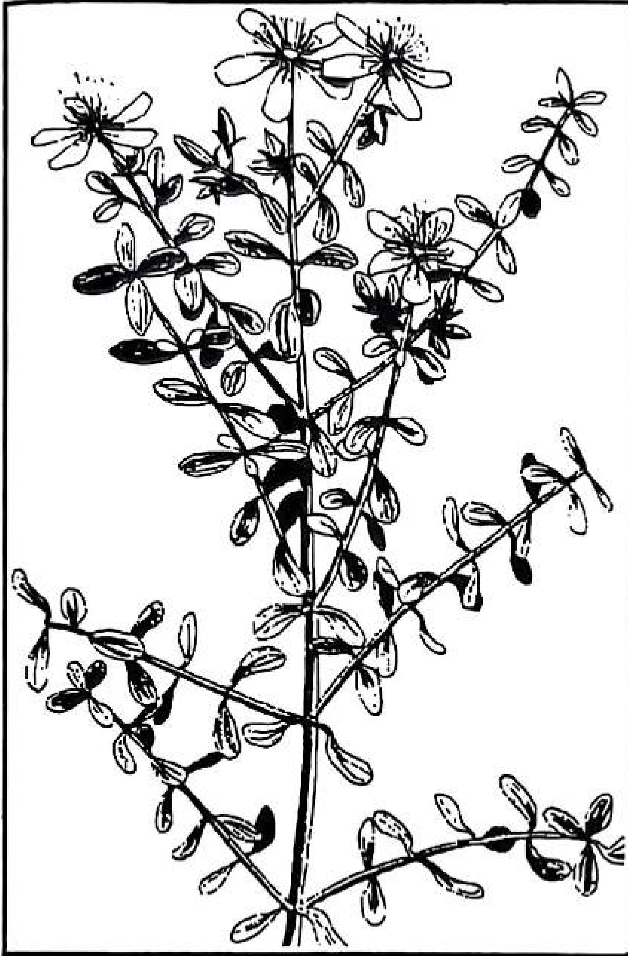
آثار غير مرغوبة

رغم أنه من الواضح أن هلام الصبر فعال في معالجة الجروح كشفت إحدى الدراسات أنه قد ترك آثاراً تشبه آثار الإكزيما عند شخص كان قد استعمله لعدة سنوات ، لذا يبدو أنه من الواجب عدم الإشراف في استعماله .

نبات سهل الزراعة في الداخل

يُعتبر الصبر نباتاً داخلياً مثالياً ، وهو يحب الشمس ويتأقلم مع الظل ولا يتطلب

سوى القليل من الري ، كما يكتفي بالتربة الفقيرة . بالمقابل فإن هذا النبات الدهني المقاوم لا يحتمل التصريف السيئ للمياه ولا درجات الحرارة التي تقل عن خمسة مئوية . إذا كان هذا النبات خارج المنزل عليكم إدخاله قبل أن يصبح الطقس شديد البرودة . يعطى الصبر دورياً جذوراً جديدة يمكن إعادة غرسها عندما يبلغ طولها عدة سنتيمترات . عليكم ببساطة اقتلاع النبات أو سحبه من الأصيص وتحريك التراب بلطف .



أوفاريقون

(الهيفاريقون المثقوب -
حشيشة القلب)

Hypericum
Millepertuis

أمل لعلاج السيدا (الإيدز)

الأجزاء المفيدة: الأوراق والأزهار

يستخدم الأوفاريقون منذ أكثر من ألفي عام كنبات طبي ، وبشكل أساسي لمزاياه في تسريع التئام الجروح ، ولم يتمكن العلماء من إثبات فعاليته في تنشيط الجهاز المناعي إلا مؤخراً .

اكتشفت إمكانيته العلاجية الأكثر إدهاشاً في عام ١٩٨٨ حيث اكتشف الباحثون في جامعة نيويورك وفي معهد ويزمان Weizmann أن الأوفاريقون يؤثر بشكل " جذري " على فصيلة الفيروسات التي تتضمن فيروس نقص المناعة البشرية (VIH) المسؤول عن متلازمة نقص المناعة المكتسبة أو السيدا ، ومنذ ذلك الوقت لوحظت نتائج إيجابية لدى الأشخاص المصابين بالسيدا الذين كانوا قد تناولوا النبات بكميات كبيرة .

في ذكرى قطع رأس القديس

تحتوي أوراق الأوفاريقون وأزهاره على غدد تعطي زيتاً أحمر عند قرطها

(قرضها) . سمى المسيحيون الأوائل هذا النبات على شرف يوحنا المعمـدان إذ كـانوا يعتقدون أنه ينضح زيته الأحمر بلون الدم في التاسع والعشرين من شهر آب كل عام ، وهو الذكرى السنوية لإعدام ذلك القديس بواسطة قطع رأسه.

في القرن الأول الميلادي كان عالم الطبيعة الرومـاني بلـين القديـم يوصـي بمـزج الأوفاريقون مع الخمـر للحصـول علـى دواء لمعالجـة عضـات الثعـابين السـامة . كـان الطبيب الإغريقي ديوسكوريد يوصي باستخدام هذا النبات ، خارجياً لعلاج الحروق ، وداخلياً كمدر للبول وكعـلاج لعـرق النسـا والحمـى المعـاودة (الراجعـة) كالملاريـا وكذلك لإدرار الطمث . كان الإغريق والرومان يعتقدون أيضاً أن هذا النبـات يحمـي من أذى الساحرات .

اعتمد المسيحيون الاعتقاد الوثني بأن الأوفاريقون يطرد الأرواح الشريـرة ، فقـد كانوا يحرقون كميات منه في نيران الفرح الذي يغمر الناس خلال أمسية عيد القديـس يوحنا Saint - Jean وذلـك لتطـهير الهـواء وطـرد الأرواح الشريـرة وتـأمين محـاصيل وفيرة . في حوالي عام ١٤٠٠ كانوا يتلون هذه القصيدة التي تلخص بـالفعل الاعتقـاد السائد في تلك الحقبة :

تُبعد عشبة القديس يوحنا المعمدانْ

من كل ركن ومكانْ

أعمال الأشرار السحريةْ

إذا قطفت في ليلة ذكراه السنويةْ

ولن يكون بالإمكانْ

لا الساحرة ولا الشيطانْ

أن يصيبا بالأذى آياً كانْ

إذا قطف هذا النباتْ

دون ندم أو آهاتْ

أو خوف من الشياطين والساحراتْ

أما إذا فركت الأبواب العاليةْ

بعصارة النبات الحمراء القانيةْ

فلا العواصف ولا الأعاصيرْ

سيكون لها على المنازل أي تأثيرْ

وعندما تصنع الأكاليل من الأوراقْ

وتوضع في الأعناقْ

لن تنالكم أعمال السحر على الإطلاقْ !

علاج ثمين للغاية

حسب مذهب " المظهر يدلي بالجوهر " وهو اعتقاد يعود إلى العصور الوسطى حيث كانوا يعتقدون بأن مظهر النبات يكشف عن قدرته العلاجية في مجال ما ، وهكذا كانوا يعتقدون أن النباتات الحمراء تشفي الجروح وأن الزهرة ذات العصارة الحمراء للأوفاريقون لم تكن لتخرج عن تلك القاعدة . في القرن السادس عشر كان عالم الأعشاب البريطاني جون جيرارد يوصي بتناول هذا النبات بصفته " علاجاً ثميناً للغاية لمعالجة الجروح البليغة " وكتب أن هذا العشب " مدر للبول ومفيد لكل المصابين بحصى المثانة " .

في عام ١٦١٨ كان كتاب London Pharmcopoeia ينصح بقطاف أزهار الأوفاريقون وغمرها في الزيت وترك المزيج يرقد تحت أشعة الشمس لمدة ٣ أسابيع . وهكذا كانوا يحصلون على صبغة تفيد في علاج الجروح والكدمات خلال عدة مئات من السنين .

وصف عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر الذي عاش في القرن السابع عشر الأوفاريقون بهذه العبارات : " هذا نبات عجيب في شفاء الجروح . عندما يغلى في الخمر ويشرب ببطء فإنه يشفي الجروح داخل الجسم والكدمات ، وإذا استخدم

كمرهم فإنه يريح الرئتين ويخفف حجم التورم ويساعد الجروح على الالتئام .... وهو مفيد جداً لمعالجة الإقياء وبصق الدم (السل) " .

علاج الجروح

إن من أدخل هذا النبات إلى أمريكا الشمالية هم المستعمرون الأوائل ، وكم كانت دهشتهم كبيرة عندما لاحظوا أن الهنود الحمر كانوا يستخدمون هذا النبات كالأوروبيين أي كمقوٍ وكعلاج للإسهال والحمى وعضات الثعابين والجروح والمشاكل الجلدية .

في القرن التاسع عشر ، كان Charles Millspaugh وهو طبيب وعالم نبات مشهور ، يمتدح مزايا الأوفاريقون كعلاج للجروح خلال حرب الانفصال .

خلال القرن التاسع عشر أصبح العلاج بالمثل Homeopathie شعبياً كالطب التقليدي وراح أطباء العلاج بالمثل يصفون هذا النبات في العديد من الحالات ، من بينها علاج الجروح والربو وعضات الحيوان وعرق النسا والإسهال والبواسير وبعض أشكال الشلل . في أيامنا هذه ، لا يزال المعالجون بالمثل يتابعون تقليدهم .

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان يعتبرون أيضاً الأوفاريقون علاجاً مفيداً للجروح وواقياً من الكزاز . إضافة لذلك ، كانوا يمتدحون قدرة هذا النبات في معالجة " الهستيريا " (اضطرابات الطمث) وذلك بفضل " قدرتها الشفائية الأكيدة للجهاز العصبي والنخاع الشوكي " .

مسألة فقاعات (نفاطات)

منذ أن أعلنت إدارة الغذاء والدواء خطورة هذا النبات عام ١٩٧٧ والأعشابيون منقسمون حول فعاليته، وقد لوحظ أن الماشية التي تستهلك الكثير من هذا النبات تعاني من فرط التحسس تجاه الشمس (تحسس ضوئي) وتتعرض بشدة لضربات الشمس المترافقة بالنفاطات (الفقاعات) . تؤكد عدة مصادر أن الظاهرة المذكورة تحصل أيضاً لدى البشر وخاصة الذين يتمتعون ببشرة فاتحة .

ذكر في أحد كتب الأعشاب الحديثة ما يلي : " لاينصح إطلاقاً بتناول الأوفاريقون " . وتقول كتب أعشاب أخرى بأن على الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة استخدام هذا النبات بحذر ، ولكن الآخرين لا يجب أن يقلقوا . يبدو أن المشكلة قد تم التعتيم عليها في أغلب كتب الأعشاب التي تعتبر أن الأوفاريقون قد استخدم بأمان تام كنبات طبي خلال أكثر من ألفي عام .

يوصي الأعشابيون ، غير المكترثين بمسألة الأمان تلك باستعمال الأوفاريقون خارجياً لمعالجة الجروح ، وعن طريق الفم لمعالجة عرق النسا والأرق وآلام الرأس وأعراض البرد واحتقان الصدر وكمهدئ .

المزايا العلاجية

قامت عدة دراسات معمقة عن هذا النبات وبشكل أساسي في ألمانيا وفي روسيا . يحتوي الأوفاريقون على كميات هامة من الفلافونوئيدات Flavonoides وهي عناصر كيماوية يمكن أن تعدل الجهاز المناعي، و يحتوي هذا النبات أيضاً على مادة أخرى الهيبيريسين Hypericin

تتمتع بمفعول مضاد للفيروسات ومفعول مضاد للإكتئاب تثبت دراسات أخرى أيضاً آثاره المضادة للجراثيم وللفطور وللالتهابات .

السيدا

أهم النتائج المشجعة للأوفاريقون هي الهيبريسين في مكافحة فيروس السيدا .

تذكر دراسة نشرت في Proceedings Of The National Academy Of Sciences أن هذا النبات قد أثبت " مفعولاً جذرياً وقليل السمية نسبياً " في مكافحة الفيروسات المشابهة لفيروس السيدا (VIH) وذلك خلال تجارب أجريت في المخبر على الحيوانات .

حقنت بعض الفئران بالفيروس المسؤول عن سرطان الدم ، ثم حقنت لمرة واحدة بخلاصة الأوفاريقون فتبين أن هذا النبات " يمنع المرض من الظهور". اتضح أن

هذا النبات فعال أيضاً بالنسبة للفئران التي تناولته عن طريق الفم .

أشارت اختبارات مخبرية أولية إلى مفعول مشابه ضد فيروس السيدا (VIH) . إضافة لذلك ، تخطى هذا النبات حاجز " الدم - الدماغ " ، الأمر الذي له أهمية قصوى في علاج السيدا إذ أن هذا الفيروس غالباً ما يهاجم الدماغ .

لقد شجعت هذه الاكتشافات العلماء الباحثين في مجال السيدا ، فبعضهم حاول تحليل آثار الأوفاريقون على الأشخاص المصابين بهذا المرض ، وعندما نشره الكتاب الحالي لم تكن تلك الدراسات قد انتهت . مع ذلك ، منذ بداية عام ١٩٨٩ أصدرت نشرة " أخبار علاج الإيدز : Aids Treatment News " عدة تقارير ودراسات عن أشخاص مصابين بالسيدا الذين كانوا قد تناولوا الأوفاريقون ، فقد تحسن الجهاز المناعي لديهم بشكل واضح ، كما ازداد وزنهم وتحسنت شهيتهم وازدادت طاقتهم .

تعتبر هذه التقارير مشجعة رغم أنها يجب أن تفسر بحذر مثل أي معلومة حكائية ، فطالما أن الدراسات العلمية لم تنته وتتأكد لن نتمكن من اعتبار هذا النبات علاجاً صالحاً للسيدا . على كل حال ، تبدو النتائج الأولية واعدة . تناول الأشخاص المصابون بالمرض والذين شاركوا في الدراسات عن الأوفاريقون " خلاصات محددة ومضبوطة " من هذا النبات ، فنتائج الأبحاث لن تكون لها أية صدقية من وجهة النظر العلمية إذا لم يكن النبات المجرب مضبوطاً ضمن أطر وقوانين محددة .

تسريع اندمال الجروح

تؤكد عدة دراسات الاستخدام التقليدي للأوفاريقون في شفاء الجروح ، فيمكن للهيبيريسين Hypericine والعناصر الكيماوية الصادّة الأخرى الموجودة في الزيت الأحمر لهذا النبات أن تساعد في الوقاية من الإنتان ، إضافة إلى أن الفلافونوئيدات : Flavonoides التي تنشط الجهاز المناعي تساعد في تخفيض التهاب الجروح . أثبتت دراسة ألمانية أنه إذا قورن مرهم مصنوع من الأوفاريقون مع علاج عادي فإن مرهم الأوفاريقون يشفي الجروح بشكل أسرع ولا يترك سوى القليل من الندبات .

مضاد اكتئاب

عندما يؤثر الهيبيريسين على نشاط المونوامين أوكسيداز Monoaminoxydase (خميرة التأكسد أحادية الأمين) يتحول إلى عنصر كابح لهذه الخميرة . تعتبر هذه العناصر الكابحة مضادات اكتئاب معروفة ومعترف عليها . في دراسة ألمانية اعترفت " ١٥ " امرأة عولجت من الاكتئاب بتحسن كبير بعد استهلاك الأوفاريقون ، فقد استعدن شهيتهن وطعم الحياة وتقدير أفضل لأنفسهن وتغلبن قليلاً على الأرق . مع ذلك ، لا يعتبر الأوفاريقون مضاد اكتئاب ذا تأثير مباشر . حسب الطبيب وعالم الأعشاب الألماني رودولف فريتزويس فإن " تأثير الأوفاريقون لا يشعر به المريض بعد بضعة أيام ولكن بعد شهرين أو ثلاثة" .

التحضير والمقادير

لعلاج السيدا ، عليكم استشارة الطبيب للحصول على خلاصات محددة ومضبوطة من الأوفاريقون أو للمشاركة في تجربة سريرية على هذا النبات .

بالنسبة لتسهيل اندمال الجروح ، تطبق الأوراق والأزهار المسحوقة على الجرح بعد تنظيفه جيداً بالماء والصابون .

للحصول على نقيع يفيد في إزالة الاكتئاب أو في تنشيط الجهاز المناعي ، يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الأعشاب المجففة لكل كأس من الماء الغالي ، ويترك المزيج منقوعاً من ١٠ إلى ١٥ دقيقة ويشرب شريطة عدم تجاوز ٣ فناجين يومياً . يكون نقيع الأوفاريقون في البداية عذب الطعم ثم يصبح مراً وقابضاً .

بالنسبة للصبغة يؤخذ مقدار ربع إلى ملعقة صغيرة حتى ثلاث مرات يومياً .

لا ينصح بإعطاء نقيع الأوفاريقون للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يمكن لكابحات خميرة تأكسد وحيد الأمين : Monoaminoxydase إذا ارتبطت ببعض العناصر الدوائيــة أن ترفـع الضغـط الشريـاني بشكـل خطـير (أزمـات ارتفـاع الضغط) . من بين أعراض ذلك آلام الرأس والعنق والغثيــان والإقيـاء وبـرودة البشـرة ورطوبتها . إذا تقيد المرء بالجرعات المحددة فلن يكون الأوفاريقون بقوة كابحات خميرة تأكسد وحيد الأمين المتوفرة في الصيدليات . مع ذلـك ، مـن الأفضـل استخدام هـذا النبات بحذر ، فعند استهلاكه ، عليكم استبعاد الأمفيتامينات والمواد المخـدرة وحمـض أمينين (التريبتوفان والتيروسين) وحبوب التنحيف ومنتجـات الاستنشاق ومزيـلات احتقان الأنف وأدوية الربـو وحمـى العلـف، كمـا عليكـم الامتنـاع عـن تنـاول البـيرة والخمر والقهوة والسلامي (نوع من السجق) واللبن الخـاثر والشوكـولا وفـول ليمـا والعناصر المدخنة أو المنقوعة بالخلّ .

ابتعدوا عن الشمس

لوحظ عند الماشية التي تتنـاول الأوفـاريقون أن الهيبيريسـين يـتركز قـرب الجلـد ويسبب ضربات شمس مترافقة بفقاعات (نفاطـات) ، وقـد مـاتت بعـض الحيوانـات المخبرية التي حقنت بجرعات عالية من الهيبيريسين بعد تعرضها للشمس .

حسـب رأي العلمـاء فـإن الهيبيريسـين لا يسـبب سـوى القليـل مـن مشـاكل التحسس الضوئي إن لم نقل بعدم تسببه لها إطلاقاً في حال التقيد بالجرعـات المحـددة . مع ذلك ، يمكن أن يسبب أضراراً للأشخاص ذوي البشرة الفاتحة والذيـن هـم عـادة أكثر تحسساً تجاه الشمس . يجب على هؤلاء الأشخاص كغيرهم مـن الذيـن يتنـاولون مضادات التتراسيكيلين الحيويـة ، وهـو دواء آخـر يسـبب التحسـس الضوئـي ، عـدم التعرض للشمس .

يذكر الأشخاص المصابون بالسيدا أن هذا النبات هو نسبياً قليل السمية ، ولكن بعضهم لا حظوا الآثار الجانبية كالنعاس والتحسس من الشمس والغثيان والإسهال .

احتياطات أخرى

لم تتخذ إدارة الغذاء والدواء بعد قرارها بصدد الأوفاريقون ، فبعد أن أعلنت أنه من النباتات الخطيرة عام ١٩٧٧ ، عدلت قليلاً شروطها وسمحت حالياً باستخدامه في صناعة أنواع الفرموت (نبيذ أبيض معطر Vermouth) .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يعانين من ارتفاع الضغط الشرياني ولا يتناولن كابحات خميرة تأكسد وحيد الأمين أو أدوية أخرى لا ينصح باستعمالها ، تناول الأوفاريقون دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة . وفي كافة الأحوال عليهن استشارة الطبيب والبقاء تحت إشرافه .

لا يجب أن يستهلك الأوفارقون لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات كآلام الرأس والرقبة أو الغثيان فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . إذا استمرت الأعراض عليكم استشارة الطبيب حالاً .

أزهار دامية

الأوفاريقون نبات حولي ليفي منتشر وسريع التكاثر ، يمكن أن يبلغ ارتفاعه ٦٠ سم وله رائحة عطرية تذكرنا بهيدروكربور البطم : La Terebenthine . أوراقه مغطاة بغدد تعطي نوعاً من الزيت الأحمر ، أزهاره النجمية تأخذ لوناً كلون الذهب الأصفر في الصيف ، وهي أيضاً تحتوي على الزيت وتحمّر عندما تُقرط (تقرض) .

يزرع الأوفاريقون انطلاقاً من أقسام الجذور في فصل الربيع أو في الخريف ، وينمو تقريباً في كافة الأراضي جيدة التصريف وتحت أشعة الشمس المباشرة أو في أماكن ظليلة جزئياً . يوضع النبات في أصيص بغية مراقبة نموه ، ورغم أنه نبات معمر فليست فترة حياته طويلة ، لذلك يجب إعادة زرعه كل عامين .

تقطف الأوراق والجزء العلوي من النبات عند الإزهار . يجفف ويحفظ في أوان محكمة الإغلاق .



أوكاليبتوس

(مصر : كافور - الشام : كينا)

Eucalyptus

Eucalyptus

علاج استرالي للنزلة الوافدة

الجزء المفيد : زيت الأوراق

إذا سبق لكم استخدام مطهر للفم أو بعض مزيلات الإحتقان فلابد أنكم تعرفون الأوكاليبتوس ، وهو النبات الوحيد الذي يتميز برائحة منعشة ومرطبة .

من جهة أخرى ، إذا سبق لكم لكم أيضاً أن رأيتم الكوالا Koala وهو حيوان صغير من استراليا يشبه الدب فسوف تعرفون بالتأكيد الأوكاليبتوس ، فهذا النبات ذو الأوراق الطويلة على شكل المنجل يفيد كغذاء لذلك الحيوان المغطى بالوبر .

رمز استراليا

رمز استراليا هو أيضاً مساهمتها في هذا الدواء الشافي من الرشح والأنفلونزا الذي وافقت عليه إدارة الغذاء والدواء .

شجرة الحمّى الأسترالية

تحتوي جذور الأوكاليبتوس على كمية كبيرة من الماء فقد كان الناس الأصليون

في استراليا الذين يعيشون داخل هذا البلد الحار جداً يمضغونها لاستخلاص الماء منها ، كما كانوا يشربون شاي أوراق الأوكالييتوس لمكافحة الحمّى .

عندما قررت بريطانيا أن تجعل من استراليا مستعمرة إصلاحية لها ، وعندما بدأت في إرسال سفن المحكومين بالأشغال الشاقة – حوالي الثمانينات من القرن الثامن عشر – إلى ما يسمى الآن " Sydney " لم يستخدم المهاجرين الجدد ماء الأوكالبتوس مباشرة . مات العديد من مكتشفي الداخل في هذا البلد من العطش دون أن يروا أية شجرة أوكالييتوس .

حوالي عام ١٨٤٠ أصيب أعضاء طاقم إحدى سفن الشحن الفرنسية الراسية في مدينة سيدني Sydney بنوع من الحمى الشديدة فعالجوها بشاي الأوكالييتوس .

رويداً رويداً انتقلت أخبار هذا النوع من الحوادث حتى أوروبا وسمّي الأوكالييتوس " شجرة الحمّى الأسترالية " وفي الستينات من القرن التاسع عشر غالباً ما استخدم الناس أوراق زيت الأوكالييتوس لمعالجة الحمى التي كانت تكتسح الناس منذ العصور القديمة ، وكان يقدر بعض الأطباء أن الأوكالييتوس بإمكانه أن يشفي من الملاريا بينما رأى البعض الآخر أن هذه الشجرة لا تفيد البتة في معالجة هذا المرض.

نعلم اليوم أن الأوكالييتوس ليس له أي تأثير مباشر على الحيوان البدئي (وحيد الخلية) الذي يسبب الملاريا ، ولكن الأمر الغريب أن شجرة الأوكالييتوس قد قضت على هذا المرض الكاسح في قسم لابأس به من إيطاليا ومن صقلية ومن الجزائر حيث كان مستشرياً خلال آلاف السنين .

تنتشر الملاريا بواسطة البعوض الذي يعيش في المناطق السبخية لذلك كان الأوربيون يزرعون أشجار الأوكالييتوس في المستنقعات المحازية للبحر المتوسط إذا كانت هذه الأشجار تمتص ماء المستنقعات بواسطة جذورها الغاطسة في الماء فتجف بذلك المستنقعات ويفقد البعوض المأوى ويذهب الوباء بسبب هجرة البعوض الناقل للملاريا .

زيت المسبار (القشطر)

في القرن التاسع عشر كانوا في بريطانيا يستخدمون زيت الأوكاليبتوس في المشافي كمطهر لآلات السبر البولية ، ومن هنا جاء اسم زيت المسبار الذي لقبت به هذه الشجرة .

كان الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع عشر يستخدمون زيت الأوكاليبتوس كمطهر للجروح والأجهزة الطبية ، كما أنهم كانوا يوصون باستنشاقه لمعالجة التهابات القصبات والربو والسعال الديكي وانتفاخ الرئة .

يصف الأعشابيون المعاصرون الأوكاليبتوس كمطهر موضعي ، وفي الغرغرة لمعالجة آلام الحلق وكبخاخ لمعالجة الربو والتهاب القصبات والخناق وكذلك لمعالجة احتقان الأنف الذي يعقب الرشح أو الأنفلونزا .

المزايا العلاجية

يحتوي زيت أوراق الأوكاليبتوس على مادة كيماوية ، الأوكاليبتول Eucalyptol ، تعطي للنبات نكهته اللطيفة ومزاياه العلاجية .

الرشح والأنفلونزا

يبدو أن الأوكاليبتول يفصل القشع المتراكم في الصدر ، الأمر الذي يسهل عملية إفرازه والتخلص منه ، لذلك فإن العديد من أقراص الأدوية معطرة بهذه المادة .

في روسيا ، أثبتت دراسات أجريت على الحيوانات أن الأوكاليبتول يقتل الأنفلونزا وهو الفيروس الذي يسبب أخطر أنواع النزلة الوافدة . يقتل الأوكاليبتول أيضاً بعض أنواع الجراثيم ، مما يعني أن بإمكانه أن يقي من التهاب القصبات الجرثومي ، وهي اختلاطات شائعة تعقب إصابة المرء بالرشح أو النزلة الوافدة.

علاج الجروح

يتميز الأوكاليبتول بمفعول مضاد للبكتريا يجعل منه علاجاً فعالاً لتطبيب الجروح و الخدوش الخفيفة .

طارد للحشرات

حسب دراسة نشرت في " أخبار العلم " فإن الأوكاليبتول طارد للصراصير .

التحضير والمقادير

للحصول على منشّق ، تغلى قبضة من أوراق الأوكاليبتوس أو بضع قطرات من زيته المركز (روح الزيت) .

توضع قطرة أو اثنتان من زيت الأوكاليبتوس على الجروح أو الخدوش الخفيفة .

بعد تنظيفها جيداً بالماء والصابون . بالنسبة لحمام الأوكاليبتوس توضع قبضة من أوراق الأوكاليبتوس في خرقة (أو كيس) ويصب عليها ماء الحمّام .

للحصول على نقيع مرطب ومنعش يسمح لكم بمعالجة الرشح والأنفلونزا ، تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الأوراق المجففة والمسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ، يترك المزيج منقوعاً لمدة عشر دقائق على أن لايتجاوز المرء فنجانين في اليوم .

إذا كنتم تستخدمون الزيت المكثف (روح الزيت) لصنع النقيع لا يجب وضع أكثر من نقطة او اثنتين في الفنجان الواحد . لا يعطى الأوكاليبتوس للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

إذا كان منزلكم يعج بالصراصير و لم تكونوا راغبين باستعمال مبيدات الحشرات ، يمكنكم تغطيس خرق صغيرة في زيت الأوكاليبتوس ووضعها في الخزانات .

تحذيرات

إذا استخدمتم زيت الأوكاليبتوس خارجياً فليس له آثار جانبية ، ولكن يمكن للأشخاص الحساسين أن يصابوا بتهيج في البشرة .

يعتبر زيت الأوكاليبتوس ساماً جداً إذا أخذ عن طريق الفم ، وقد سجلت حالات وفاة بعد استهلاك كمية ضئيلة لا تتجاوز الملعقة الصغيرة من هذا الزيت .

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على استخدام زيت الأوكاليبتوس في الأغذية والأدوية . يمكن لأي شخص أن يستخدم مستحضرات الأوكاليبتوس الخارجية رغم أن الأطفال يكرهون رائحته القوية . عليكم إيقافه إذا أصبتم بتهيج جلدي . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استهلاكه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب أن يستهلك الأوكاليبتوس لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب أما إذا أحدث بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة طبيبكم في حال حصول بعض الآثار غير المرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

ماذا تعلمون عن الأوكاليبتوس ؟

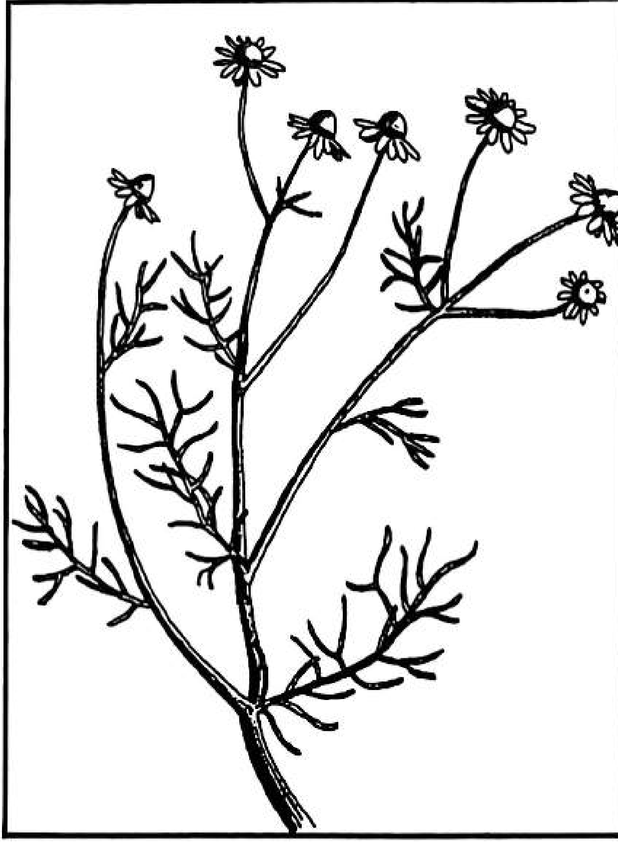
هل تعلمون أن أكثر من ٥٠٠ نوع من الأوكاليبتوس تشكل ثلاثة أرباع النباتات في استراليا ؟ يمكن لحجم شجرة الأوكاليبتوس أن يتراوح بين شجيرة ارتفاعها متر واحد وشجرة تعتبر الأكبر في العالم ، أي حوالي ١٤٥ متر ، وهو ما يعادل ارتفاع بناء يتألف من ٤٠ طابقاً .

ينمو الأوكاليبتوس في أي مكان يجد فيه أرضاً دهنية وجيدة السقاية بحيث لا تبلغ درجة حرارة المكان نقطة التجمد . يمكن زراعة الأشجار الصغيرة التي تحصلون عليها من المشاتل .

إذا بدأت الأوراق بالتنفّخ فهذا يعني أنها قد تلقت كمية فوق حاجتها من الماء .

غالباً ما يقتل الأوكاليبتوس نباتات المنطقة المحيطة به ، ما عدا بعض النباتات الأسترالية ، وهذا هو السبب الذي أدى إلى عزلها . تنمو الأشجار بسرعة كبيرة بما يعادل المتر الواحد كل عام ، ويمكن لجزعها أن يبلغ محيطه حداً هائلاً .

إذا زرعتم شجرة الأوكاليبتوس في باحة داركم فعليكم أن تتوقعوا أن تغزو الباحة بأسرها . ينصح الأخصائيون في زراعة الحدائق بعدم زراعة مثل هذا النبات لأن جذوره سوف تسبب أضراراً في أنظمة الماء والتصريف ، كما أن جذعه سوف يغزو الأرصفة . تميل أغصان هذا النبات إلى التحطم بسهولة عند هبوب الرياح ، وهو ما يسبب الضرر باستمرار للأبنية المجاورة .



البابونج

Camomile

Camomille

زهور جميلة
وقوة طبية كبيرة

الجزء المفيد : الأزهار

تروي الحكاية أن بيير لابان كان قد أكل كل ما يمكنه أكله في حديقة السيد ماك جريجور الذي غضب جداً وطرد الدخيل برفسة قوية من قدمه . عندما عاد بيير لابان إلى المنزل تناول منقوع البابونج اللذيذ الذي كانت أمه قد أعدته له .

كانت أم بيير لابان خبيرة بالمعالجة بالأعشاب ، فالبابونج هو بالفعل من أفضل النباتات في معالجة عسر الهضم ، كما يسمح البابونج بتخفيف الآثار العصبية . ربما كانت تعتقد أم بيير لابان أن ابنها سوف يصاب بقرحة المعدة بعد أن أسرف في الطعام . يمكن للبابونج أيضاً أن يساعد على الوقاية من القرحة وعلى شفائها كما يمكن لكمادات البابونج أن تسهّل شفاء الجروح .

وللأسف فإن القليل من الناس الذين يتناولون نقيع البابونج يعرفون حقاً المزايا العلاجية لهذا النبات .

في الحقيقة ثمة نوعان متميّزان في هذا النبات وليس نوع واحد فحسب . هناك البابونج الألماني أو الهنغاري وكذلك البابونج الروماني أو الإنكليزي . إن هذين النباتين الذين ينتميان إلى فصيلتين مختلفتين تنتجان مع ذلك نفس الزيت الأزرق الفاتح المستخدم منذ القدم في طب الأعشاب .

إن زهور البابونج التي تشبه زهور اللؤلؤ (زهور الربيع) كانت تذكّر المصريين بالشمس ، فقد كان المصريون يستخدمونها لمعالجة الحمى وبشكل خاص حمى الملاريا المتقطعة .

أوصى الطبيب الإغريقي ديوسكوريد وعالم الطبيعة الروماني Pline L' Aancien بتناول البابونج لمعالجة آلام الرأس واضطرابات الكلى والكبد والمثانة، وفي الهند القديمة كان الأطباء يستعملونه لنفس الأغراض .

يستخدم الألمان البابونج منذ فجر التاريخ لمعالجة المشاكل الهضمية وإدرار الدماء الطمثية كما يستخدم في معالجة آلام الدورة الشهرية .

كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيير الذي عاش في القرن السابع عشر يوصي باستعمال البابونج لمعالجة الحمى ومشاكل الهضم والآلام واليرقان والرمال البولية وقصور القلب الاحتقاني وإدرار الطمث .

أدخل المهاجرون البريطانيون والألمان معهم نوعي البابونج عندما حلّوا في أمريكا الشمالية رغم أنهم حالياً يزرعون النوع الألماني بشكل خاص .

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الإنتقائيون يصفون كمادات البابونج من أجل شفاء الجروح والوقاية من الغرغرينا كما كانوا يوصون بتناول نقيع البابونج لمعالجة المشاكل الهضمية والملاريا والتيفوئيد وآلام الطمث وإدراره أو لمعالجة كافة الاختلاطات الناتجة عن الوضع ، فعلى سبيل المثال كانوا يعتبرون أن البابونج يسمح بتخفيف قوّة ضربات قدم الجنين وإيقاف الوضع المبكر (قبل أوانه) وتخفيف ألم الثدي والحلمات وإيقاف جريان حليب الأم وتخفيف المغص عند الأطفال .

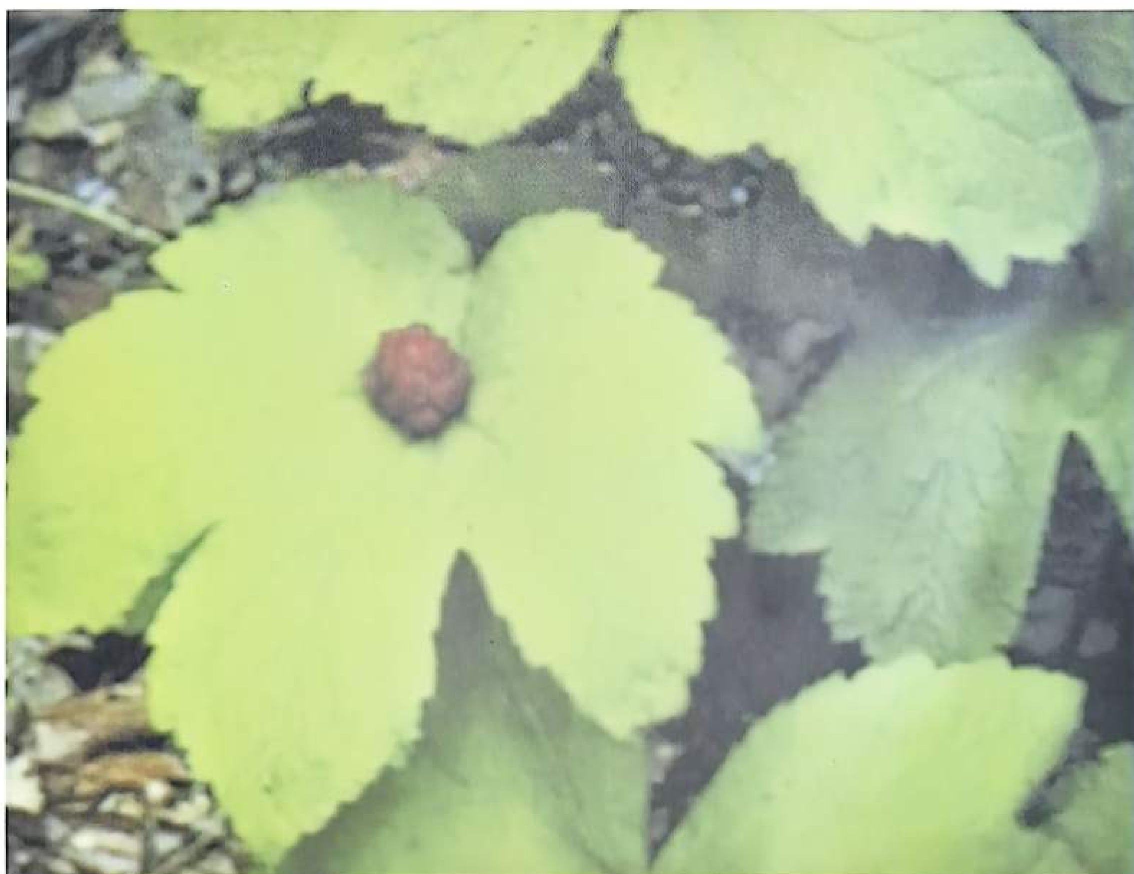


Tiger grass
Centella

جذور الخروف



Clots foot **Tussilago** نبتة السعال



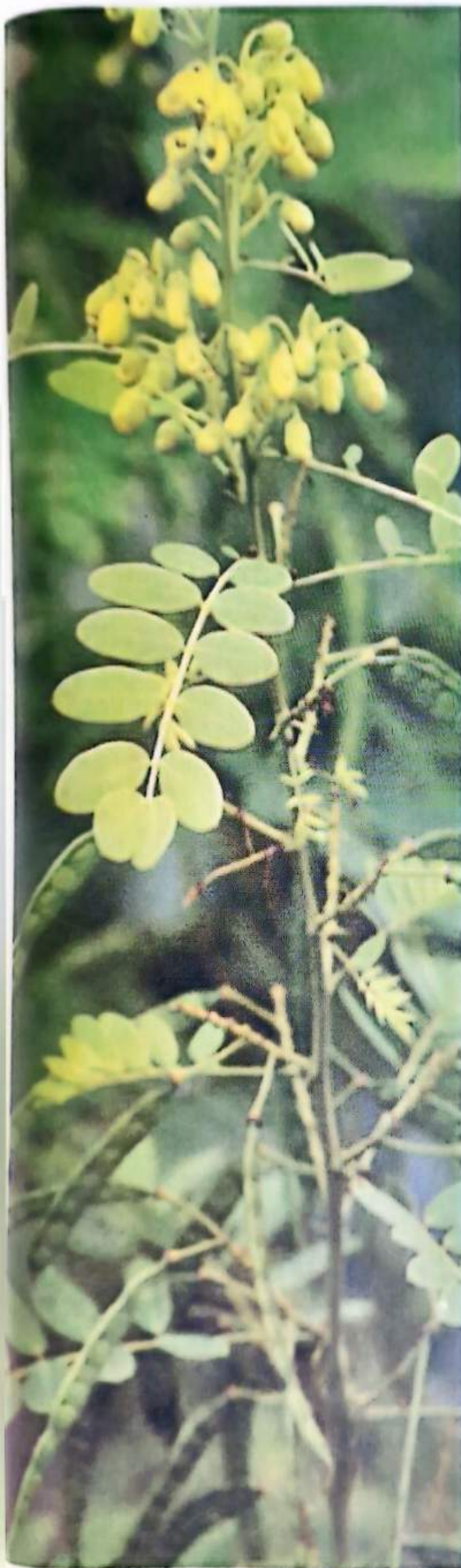
Goldenseal **Hydrastis** حوذان حرّيف



Snowball Bush **Viburnum** رباطيّة



Passion flower **Passiflora** زهرة الآلام



Wild senna السّنا سنامكّي
Senna



Black snake root سيميفوجا
Cimicifuga جذور الثعبان

البابونج النجم

يعتبر البابونج اليوم أحد النباتات الأكثر مبيعاً في العالم فهو لذيذ كنقيع ولكن يمكن مزجه بمستحضرات أخرى . يدخل عطره التفاحي في عدد لابأس به من مستحضرات الجلد النباتية كما يدخل في تركيب أنواع الشامبو فهو يلمّع الشعر الأشقر .

يوصي الأعشابيون المعاصرون باستعمال البابونج على الجروح الخارجية لتنشيط عملية الشفاء كما يوصون به لمعالجة الالتهاب . عندما يتم امتصاص البابونج فإنه يفيد في تخفيف الحمى ومعالجة اضطرابات الهضم والقلق والأرق.

المزايا العلاجية

تصنع إحدى شركات المنتجات الصيدلية في ألمانيا - حيث يحظى العلاج بالنباتات بشعبية كبيرة جداً - نوعاً من مستحضرات البابونج الممتازة تحت اسم Kamillosan ، يستعمله الألمان خارجياً لمعالجة الجروح والالتهابات ويستهلكونه لمعالجة عسر الهضم والقرحة (لايتوفر هذا الدواء في كل أنحاء البلاد) . لقد وصل البابونج في ألمانيا إلى درجة كبيرة من الشعبية بحيث أن بعضهم يلمّحون إليه على أنه النبات "القادر على كل شيء " . ولانبالغ كثيراً إذا قلنا بأن المزايا العلاجية للبابونج هي متعددة .

منشّط للهضم

تعترف عشرات الدراسات بالاستخدام التقليدي للبابونج كمنشط للهضم . يوجد عدة عناصر كيماوية في زيت البابونج - وبشكل رئيسي البيسابولول Le Bisabolol - لها مفعول مهدئ لجدران العضلة الملساء لأنبوب الهضم ، لذا يعتبر البابونج من مضادات التشنج ، وقد أثبتت إحدى الدراسات أن البابونج يزيل توتر أنبوب الهضم كما يفعل الخشخاشين La Papaeerine وهو موسّع وعائي أساسه الأفيون .

علاجات القرحات

يمكن للبابونج أيضاً أن يمنع قرحات المعدة أو يسهّل شفاءها ، وقد أعطيت خلال إحدى التجارب العلمية بعض المستحضرات الكيماوية المسببة للقرحات لمجموعتين من الحيوانات فتبين أن المجموعة التي كانت قد أعطيت البابونج تبدو أقل عرضة للقرحات ، أما المجموعة الأخرى فقد قسمت لاحقاً إلى مجموعتين فرعيتين فلوحظ معدل شفاء أسرع لدى الحيوانات التي كانت قد أعطيت البابونج .

صحة المرأة

لا تريح مضادات التشنج الأنبوب الهضمي فحسب ولكنها تريح أيضاً عضلات ملساء أخرى مثل عضلة الرحم . وبصفته مضاداً للتشنج ، يهدئ البابونج – نظرياً – آلام الطمث ويسمح بتجنب الوضع المبتسر (قبل أوانه).

يدعي الناس أيضاً أن بإمكان البابونج تحريض الطمث ولكن كيف يمكننا شرح هذا التناقض الكبير ؟

يبدو أن الباحثين الأوروبيين قد عزلوا مادة من البابونج يمكنها تنشيط تقلصات الرحم . يمكن للنساء استهلاك البابونج لتخفيف آلام الطمث أو لإدرار الدماء الطمثية . مع ذلك يجب على الحوامل الامتناع عن تناوله .

مهدّئ

إن الشهرة طويلة الأمد التي تمتع بها البابونج بصفته مهدئاً قد تم إثباتها علمياً ، ويبدو – حسب بعض الباحثين – أن هذا النبات يوهن الجهاز العصبي المركزي . يمكنكم تناول نقيع البابونج عند الشعور بالقلق أو إضافة بعض زهوره إلى حمام ساخن .

التهاب المفصل

لقد أثبت من خلال دراسات أجريت على بعض الحيوانات أن هذا النبات قد

نجح في تخفيف الالتهابات الرثية للمفاصل . رغم ذلك لا تنطبق هذه الاكتشافات على البشر مع أن البابونج قد استخدم دائماً في معالجة ذلك المرض . عليكم بتجريبه .

الوقاية من الانتانات

كان الأطباء ا لإنتقائيون الأمريكـان على صواب عندما استخدموا كمادات البابونج لمنع الإنتانات الناتجة عن الجروح فقد أثبتت الدراسات أن زيت البابونج المطبّق على الجلد يسرع في شفاء الحروق كما أثبتت دراسات أخرى أن هذا النبات يقتل الإنتانات الفطرية (المبيضات البيض Candida Albicans) المسؤولة عن الإنتانات الفرجية وكذلك يقتل بعض أنواع البكتريا (المكورات العنقودية). باستطاعة البابونج أيضاً أن ينقص تكاثر فيروس شلل الأطفال . في حال حدوث جروح أو خدوش أو حروق يصنع نقيع مركز من البابونج ويطبّق على شكل كمادات على المناطق المصابة وذلك بعد أن يبرد .

تنشيط الجهاز المناعي

كانوا يجهلون سبب حماية البابونج من الإنتانات حتى اكتشف بعض الباحثين البريطانيين أن هذا النبات ينشط الجهاز المناعي ضد البالعات الكبيرات Macrophages والكريات البلغمية ب B- Lymphocytes أي (أنه يقوّي) خلايا الدم البيض (الكريات البيض) التي تكافح الإنتان . عليكم تناول البابونج عند إصابتكم بالرشح أو بالنزلة الوافدة . لا يسبب البابونج آثاراً غير مرغوبة بل اتضح أنه مناسب وإيجابي .

التحضير والمقادير

للحصول على المنافع الطبية للبابونج يؤخذ النقيع المنعش واللذيذ الذي يتم تحضيره بأخذ ملعقتين إلى ثلاث ملاعق صغيرة من زهوره وتنقع لمدة ١٠-٢٠ دقيقة في الماء الغالي . لا يؤخذ منه أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم .

لتحضير شراب من صبغة البابونج يؤخذ نصف ملعقة صغيرة (في فنجان ماء)

٣ مرات يومياً .

إذا استعملتم دواءً تجارياً عليكم إتباع تعليمات الاستعمال المدونة على العلبة.

يمكن إعطاء مناقيع خفيفة من البابونج بحذر للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة التركيز وزيادة الجرعة عند الحاجة .

للحصول على الراحة في حمام من البابونج يوضع بعض من زهوره في خرقة ثم يصب عليها ماء الحمام .

لمعالجة الجروح والخدوش والحروق يصنع نقيع مركز جداً وتبلّل فيه خرقة نظيفة ويطبّق على شكل كمادات على المناطق المصابة .

تحذيرات

حدث جدال احتل صدارة الصحف عندما ظهرت مقالة في صحيفة " التحسس والمناعة السريرية " ذكرت أن نقيع البابونج يمكن أن يسبب ردود فعل تحسسية من المحتمل أن تكون قاتلة (صدمة تأقية أو استهدافية) أي بسبب فرط الحساسية Choc Anaphylactique عند الأشخاص الذين يتحسسون من حشيشة القُمَّل Hube A Poux ونصح بعض أطباء الأعشاب المتطرّفين بالإقلاع عن استهلاك البابونج حالاً لدى الأشخاص المعرَّضين لذلك بينما انبرى المتحمّسون للبابونج للدفاع عن هذه التهم الباطلة حسب زعمهم .

حُلّت هذه المشكلة بعد أن قام بعض الباحثين - انطلاقاً من مؤلفات طبية نشرت في جميع أنحاء العالم خلال ٩٥ عاماً أي من ١٨٨٧ حتى ١٩٨٢ - بتجميع كافة الحالاتّ الموثّقة فكانت النتائج كما يلي : ليس ثمة أي حالة وفاة بل ٥٠ حالة من ردود الفعل التحسسية فقط ، ٤٥ منها بسبب البابونج الروماني و٥ حالات فقط بسبب البابونج الألماني . على الأشخاص الذين سبق لهم وأصيبوا بصدمة تأقية كردة فعل تحسسية على حشيشة القُمَّل أن يحترسوا ويبقوا على حذر قبل استهلاك البابونج

أو قريبه نبات الأخلية L Achillee

لا يمنع ذلك إمكانية الإصابة بنوبات التحسس فالبابونج المركّز والمستهلك بكميات كبيرة يمكن أن يسبب الغثيان والإقياءات .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية البابونج في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استهلاكه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لا يجب تناول البابونج لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا سبب بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . استشيروا طبيبكم في حال حصول آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

عطّروا حدائقكم

البابونج الألماني هو نبات حولي يبلغ ارتفاعه "١" م ، أما النبات الروماني فهو معمر وعلى شكل كثيف ونادراً ما يتجاوز العشرين سنتيمتراً ، وللنباتين سيقان مخملية وأوراق زغبية وأزهار تشبه أزهار اللؤلؤ La Marguerite أي لها مركز أصفر محاط بأطراف بيضاء .

إن معظم بذور البابونج المتوفرة في الولايات المتحدة هي بذور البابونج الألماني . ينمو هذا النوع بسهولة عندما يبذر في الربيع بعد زوال أخطار الجليد . تُنشر البذور الصغيرة على طبقات الأرض المحضّرة جيداً ثمّ تغرز قليلاً . تغرز الشتلات الصغيرة – حوالي ٤ سم – بشكل أفضل من الشتلات الكبيرة .

يُفضّل البابونج الألماني الأراضي الرملية جيدة التصريف وينمو بشكل أفضل في الحدائق الظليلة جزئياً لأنه يذبل في الشمس . يزهر هذا النبات بعد نثر البذار بحوالي ستة أسابيع ويعطي زهوراً وافرة حتى خلال فصول الصيف القصيرة كما في الأقاليم الشمالية . تدوم الزهور عدة أسابيع وإذا لم تقطف يجدد النبات نفسه بنفسه . مع

ذلك لا يجب تركه طويلاً هكذا لئلا يغزو حديقتكم .

البابونج الروماني هو نبات معمّر ، زهوره بسيطة أو مزدوجة ، ويفضل الأعشابيون النوع مزدوج الأزهار لأنه يتأقلم تقريباً مع كافة أنواع التربة رغم أنه يفضّل الأراضي الرطبة المليئة بالسماد .

يمكن بذر البذور الصغيرة ، ولكن معظم أصحاب الحدائق يفضلون زراعة البابونج انطلاقاً من غصينات (أفنان) صغيرة . تترك مسافة ٣٠ سم تقريباً بين النبتة والأخرى عند غرس النباتات في الربيع .

يعتبر البابونج الروماني قوياً نوعاً ما وينصح بوضع القش حول شتلاته .

ومن الغريب أن البابونج الروماني ينمو بشكل جيد جدا عندما نمشي فوقه . في إنكلترا مثلاً ، غالباً ما يغطي هذا النبات الدروب التي تتخلل الحدائق ، كما أنه يصدر نكهة مستساغة تذكرنا برائحة التفاح .

بعد القطاف تجفف الزهور وتوضع في أواني محكمة الإغلاق وذلك للمحافظة على زيتها الطيار .

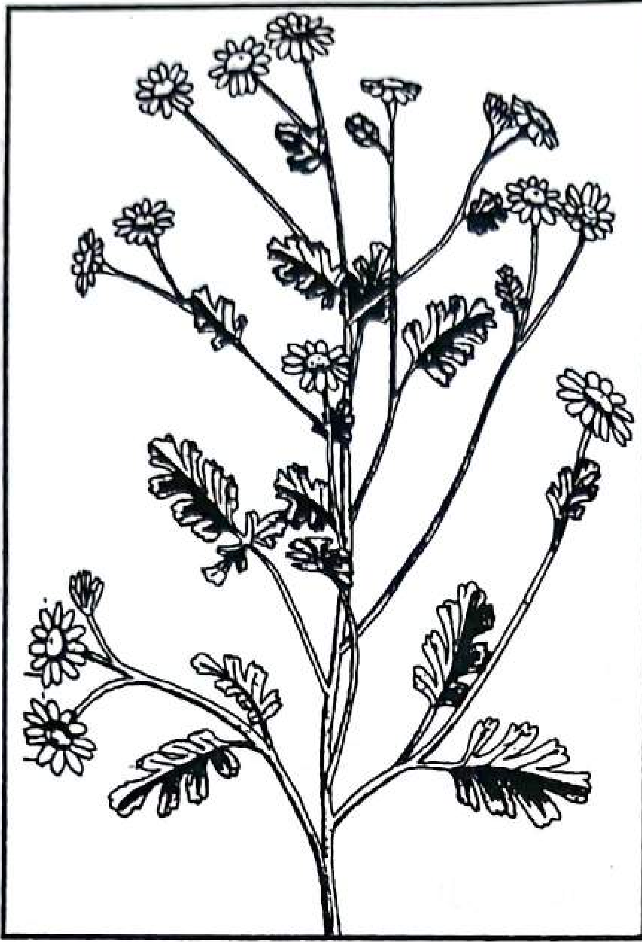
البابونج الألماني

Chysanthemum

Matricaire

علاج للشقيقة

الجزء المفيد : الأوراق



ظل الناس ينتقدون المزايا العلاجية للبابونج الألماني وذلك حتى نهاية السبعينات وقد لخص جون لوست John Lust مشاعر غالبية الأعشابيين تجاه هذا النبات بقوله : " لقد نسي الناس تماماً هذا النبات وأصبح اسمه لا يعني شيئاً وهو من الصعب إيجاده حتى عند العشّابين " .

وفي أيامنا هذه عاد البابونج الألماني ليحتل الصدارة في الصحف فقد أثبتت دراسات حديثة أنه فعّال جداً في الوقاية من آلام الشقيقة .

الأصول اللاتينية (للتسمية)

تدّعي العديد من المصادر أن كلمة Matricaire أصلها في الإنكليزية Feverfew أو من اللاتينية Febrifugia أي " طارد الحمى " كما تعلمنا هذه المصادر أن هذا النبات كان يستخدم منذ أقدم العصور كعلاج للحمى وهذان الإدعاءان مغلوطان تماماً .

لم يُدعَ هذا النبات Febrifugia قط ، وكان الأطباء في العصور القديمة بما فيهم ديوسكوريد يدعونه Parthenion وكانوا يصفونه لاضطرابات الطمث والمشاكل المرتبطة بالولادة وقد اختفى هذا الاسم خلال العصور الوسطى ويعرف هذا النبات اليوم باسم Matricaire .

زرع الأعشابيون هذا النبات العطري حول منازلهم آملين تنقية الهواء وتجنيبهم الإصابة بالملاريا حيث كانوا يعتقدون أن سببها يعود إلى الهواء الفاسد (Mala فاسد – Aria هواء) وذلك لاقتناعهم أن البابونج الألماني يتمتع ببعض المزايا العلاجية وخاصة مقاومة الحمى .

لقد غزت الملاريا أوروبا منذ عصور ما قبل التاريخ ولم يمكنهم معالجتها قبل أن يعود بعض المستكشفين الاسبانيين من البيرو حاملين معهم لحاء الكينا وكان الكيميائيون أول من فصل مركب " الكينين Quinine " عنه واستخدموه في علاج الملاريا ونجح هذا العنصر في علاج الملاريا نجاحاً كبيراً بحيث أنهم أضافوه إلى نباتات طبية أخرى مشابهة كالبابونج الألماني وهي نباتات تتمتع بنفس المزايا العلاجية ومن هنا جاء اسم آخر من أسماء ذلك النبات وهو الكينين البري ولكن ذلك لم يستمر وقتاً طويلاً إذ أن الكينين قد أثبت تفوقه في علاج الملاريا مما أدى ببساطة إلى نسيان الباونج الألماني .

بصدد آلام الرأس

كان بعض أطباء الأعشاب أحياناً يصفون البابونج الألماني لمعالجة أمراض أخرى وخاصة ألم الرأس وفي القرن الثامن أعلن جون باركنسون من انكلترا أن البابونج الألماني فعال جداً في علاج الآلام المتعلقة بالرأس وبعد ذلك بمئة عام كتب جون هيل : " في حال حدوث آلام رئيسية كبيرة يتفوق البابونج الألماني بمزاياه العلاجية على أي نبات آخر " .

رغم ذلك استمر الأعشابيون في وصفه للاستخدامات النسائية التقليدية وقد وصفه عالم الأعشاب البريطاني كولبيير عن هذا النبات بهذه العبارة : " مقوّ عام

للرحم " ووصفه على شكل نقيع للرشح والإحتقان الرئوي وقد كان هذا العالم معترفاً بانحسار هذا النبات عندما ذكر أنه لم يعد يستخدم كثيراً في ذلك الوقت .

وكان المستعمرون الأوائل هم الذين أدخلوا البابونج الألماني إلى أمريكا الشمالية حيث كانت الملاريا تشكل أحد أخطر الأمراض المدمرة واستعمل هذا النبات في انكلترا لفترة قصيرة ثم انقطع الناس عن استخدامه .

كان الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع عشر يصفونها خاصةً لإدرار الطمث ولعلاج " هستيريا النساء " أو اضطرابات الدورة الشهرية وفي علاج بعض الأعراض الأخرى التي تسبب الحرارة .

المزايا العلاجية

في نهاية السبعينات حصلت حادثة كانت مناسبة للتأكيد على أول ما كان يشاع عن منافع البابونج في علاج آلام الرأس .

آلام الشقيقة

كانت زوجة أحد الأطباء القادة من National Coal Board في بريطانيا العظمى تعاني من آلام الشقيقة المزمنة . سمع أحد عمال المنجم قصة تلك المرأة فروى لزوجها أنه كان شخصياً ضحية من ضحايا الشقيقة المؤلمة جداً إلى أن بدأ يمضغ كل يوم بضع أوراق من البابونج الألماني . قررت تلك المرأة تجريب هذا العلاج فلاحظت تحسناً مباشراً وبعد ١٤ شهراً لم تعد نوبات الشقيقة المؤلمة سوى ذكرى مشؤومة .

نقل زوجها التجربة للدكتور أ. ستيوارت جونسون E.Stewart Johnson من " مدينة عيادة الشقيقة اللندنية " : " City Of London Migriane Clinic " وبدوره أعطى هذا الطبيب أوراقاً من هذا النبات لعشرة من مرضاه فذكر ثلاثة منهم أنهم قد شفيوا كما ذكر السبعة الآخرون أنهم قد ارتاحوا كثيراً .

أعطى الدكتور جونسون أوراق البابونج الألماني لمائتين وسبعين مريضاً مصابين بالشقيقة وحلّل تصرفاتهم فذكر ٧٠٪ منهم أنهم تحسنوا كثيراً بينما تبين أن عدداً

لابأس به منهم لم يتأثروا إيجاباً بعد خضوعهم لعلاج منتظم .

أجرى الدكتور جونسون بعدئذ اختباراً علمياً أكثر دقة وصرامة حيث أعطى البابونج الألماني لبعض المرضى وعلاجاً بديلاً للبعض الآخر . لم يكن المرضى ولا الطبيب يعلمون مَنْ تناول البابونج الألماني قبل نهاية الاختبار . تبين أن البابونج الألماني أقوى بكثير من العلاج البديل .

نشرت الصحيفة البريطانية الطبية Lancet بعد ذلك بفترة نتائج تجربة أكثر صرامة أيضاً حيث تلقى ٧٢ مريضاً مصاباً بالشقيقة علاجاً بديلاً أو برشامة (كبسولة) من البابونج الألماني المسحوق (بودرة) أي ما يعادل ورقتي نبات من الحجم المتوسط ولم يكن الأطباء الباحثون ولا المرضى المتطوعون يعلمون من تناول العلاج البديل ومن تناول برشامات النبات المسحوق وبعد شهرين تم إجراء العملية المعاكسة فتناول المرضى الذين كانوا قد أخذوا العلاج البديل البابونج الألماني والعكس بالعكس فكانت النتائج معبّرة : يخفض البابونج الألماني آلام الشقيقة بنسبة ٢٤٪ بحيث أصبحت آلام الرأس لدى المرضى أقل عنفاً كما أنه قلما سبب حالات من الغثيان أو الإقياء .

ارتفاع الضغط الشرياني

لقد أثبتت الدراسات التي أجريت على البابونج الألماني أن هذا النبات يمكن أن يخفض أيضاً الضغط الشرياني ، فارتفاع الضغط الشرياني مرض خطير يتطلب عناية طبية مختصة ، أما استهلاك البابونج الألماني مع علاج منتظم فهو لا يشكل أي خطر .

منشط للهضم

يحتوي البابونج الألماني كالبابونج تماماً على عناصر كيماوية يمكن أن تزيل توتر العضلات الملساء للأنبوب الهضمي فهي تتمتع إذاً بتأثير مضاد للتشنج . يؤخذ البابونج الألماني بعد وجبات الطعام .

لا تريح مضادات التشنج الأنبوب الهضمي فحسب بل تؤثر على عضلات ملساء أخرى أيضاً كعضلة الرحم . إضافة إلى ذلك يبدو أن أحد أسباب وقاية البابونج الألماني من الشقيقة هو أنه يحيِّد - على ما يبدو - بعض مواد الجسم وهي البروستاجلاندينات Les Prostaglandines التي تعتبر السبب في الألم والالتهاب . وتلعب هذه المواد دوراً في حالة آلام الطمث . إن التأثير المضاد للتشنج والمضاد للبروستاجلاندينات الذي يتمتع به البابونج الألماني يدعم استخدامه التقليدي كعلاج لآلام الطمث .

مزايا أخرى

أظهرت دراسة أجريت على الحيوانات أن لهذا النبات مفعول مهدئ خفيف فهو يمكن أن يجلب النعاس إذا تناوله المرء قبل الذهاب إلى الفراش . وتضفي عليه دراسة أخرى مزايا مضادة للورم ومن المبكر جداً اعتماد البابونج الألماني كعلاج للسرطان .

التحضير والمقادير

لسيطرة أفضل على آلام الشقيقة تمضغ ورقتان غضتان أو مجمدتان من البابونج الألماني او تؤخذ برشامة تحتوي على ٨٥ ملغ من ويعتبر طعمه مراً جداً لذلك يفضل معظم الناس تناول الأقراص والبرشامات على تناول النبات . إذا لم تلاحظوا نتائج أفضل بعد عدة أسابيع لا تتركوا العلاج ولكن استخدموا بالأحرى نوعاً آخر منه (ماركة أخرى) . برهنت دراسة كانت قد ظهرت في صحيفة " Lancet " أن الأقراص لا تحتوي إلا على كمية قليلة من البابونج الألماني .

يمكن تناول البابونج الألماني أيضاً على شكل نقيع وذلك للحصول على مزاياه العلاجية الأخرى مثل تخفيض الضغط الشرياني وتنشيط الهضم والسماح بإدرار دماء الطمث .

لتحضير نقيع يؤخذ نصف إلى ملعقة صغيرة من البابونج الألماني لكل فنجان من الماء الغالي . يترك المزيج منقوعاً لمدة ٥ إلى ١٥ دقيقة ولا يجب تناول أكثر من ٣ فناجين يومياً .

لا ينصح بإعطاء البابونج الألماني للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات ضعيفة التركيز وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يعتقد أفراد الشعب أن البابونج الألماني قد استخدم كمدر لدماء الطمث رغم أنه لم يثبت أن هذا النبات يسبب تقلصات في الرحم لذا يجب على الحوامل الحذر أو الاستغناء عن تناوله . يمكن أن يسبب البابونج الألماني القلاع الفموي Aphtes ويشتكي بعضهم من حصول آلام بطنية .

يمكن للبابونج الألماني أن يمنع تخثر الدم ، لذا يجب على المصابين باضطرابات في تخثر الدم أو الذين يتناولون مضادات تخثر استشارة طبيبهم قبل استهلاكه .

يلغي البابونج الألماني آلام الشقيقة ولكنه لايعالجها فآلام الرأس تعود إلى المريض عندما يتوقف عن تناوله الأمر الذي يعني أن ضحايا الشقيقة يمكنهم استهلاكه خلال سنوات ويبدو أن استهلاكه لفترة طويلة لا يشكل أي مشكلة رغم أنه لم يتم إجراء دراسات بهذا الخصوص .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي ليس لديهن مشاكل في تخثر الدم ولا يتناولن مضادات تخثر يمكنهن استهلاك البابونج الألماني دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب أن يستهلك البابونج الألماني لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا سبب بعض الاضطرابات الخفيفة كالقلاع الفموي أو كالآم المعدة يجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث آثار غير

مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

دواء لمعالجة آلام الرأس

البابونج الألماني هو نبات معمر يبلغ ارتفاعه ١ م تقريباً . له زهـور جميلـة تشبـه زهور الربيع أو اللؤلؤ La Marguerite .

ثمة نباتات قليلة فحسب يمكنها أن تقـي مـن آلام الشقيقـة . ينمـو هـذا النبـات انطلاقاً من البذور رغم أن الخبراء يوصون بزراعة فسائل من الجذور عندما تبلغ درجة الحرارة حوالي ٢٠° مئوية . يترك مسـافة ٤٠ سـم بـين النبـات والآخـر . يفضـل هـذا النبات الظل جزئياً . سماد المزرعة يزيد في سرعة نمو النبات . ينصح بضم البراعم لكـي يصبح النبات كثيفاً وتقطف الأوراق عندما تبلغ فترة النضج .

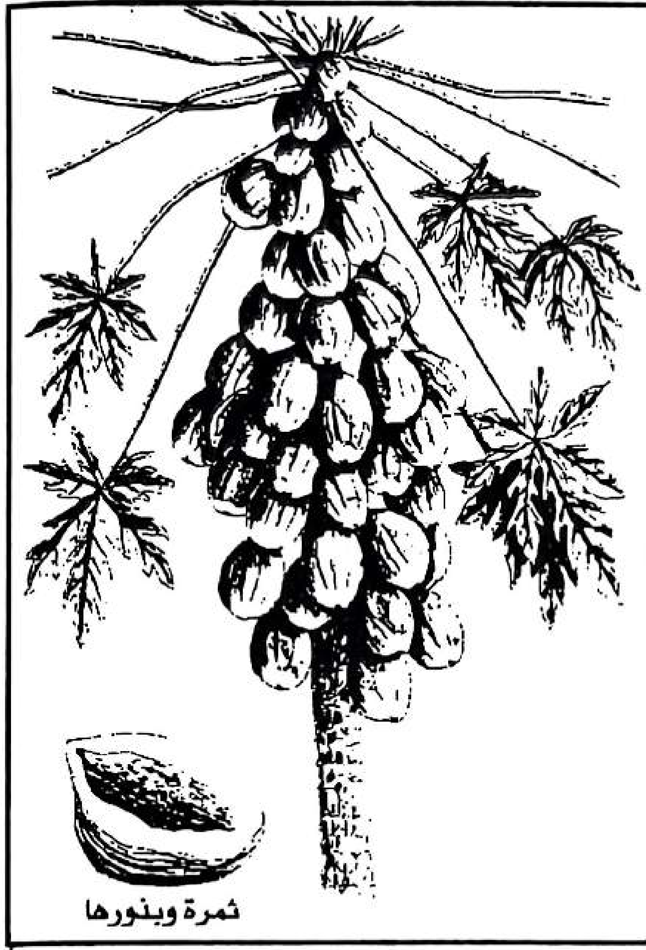
يكره النحل البابونج الألمـاني فـلا تزرعـوه قـرب نباتـات أخـرى يتطلـب حـب الطلع . يمكن أيضاً زراعة البابونج الألماني في الداخل .

ببـّايـا

(بباظ زراعي - دبّاء الهند)

Papaya

Papaye



الأجزاء المفيدة : الثمار والأوراق والعصارة

لقد ذكر في كافة كتب الطبخ أن أطباق التحلية بالجيلاتين لا تسبب السمنة إذا ما أضيف إليها الأناناس ، وما يصح على الأناناس يصح أكثر على الببّايا فثمارها يحتويان على أنزيمات هاضمة تمنع بروتين الجيلاتين من أن يتجمد ، ويعود الفضل لتلك الأنزيمات بشهرة الببّايا كمنشط هضمي .

نبات مثالي لتليين اللحم

منذ عدة قرون كان هنود جزر الكاريبي قد لاحظوا أن اللحم المغلّف بأوراق الببّايا العريضة يصبح أكثر طراوة ، أما اليوم فتعتبر خلاصة الببّايا المركب الأكثر فعالية من بين التوابل المخصصة لتليين اللحم .

وكان الهنود أيضاً يصنعون بعض الشقوق في ثمار هذا النبات قبل اكتمال نضجها ويجمعون السائل اللبني (العصارة) ويضعونه على البشرة وذلك لمعالجة الصدف والقَرَع والجروح والإنتانات كما كانت النساء في جزر الكاريبي يتناولن ثماره

الخضراء لإدرار الطمث أو الإجهاض وتحريض تقلصات الرحم .

عندما أدخل الأوروبيون الببّايا إلى آسيا الاستوائية أدرج هذا النبات بسرعة في مجموعة النباتات الطبية وكان سكان الفيليبين يستخدمون مغلي جذوره لمعالجة البواسير كما اعتقد سكان جاوة بأنه يمكن الوقاية من التهاب المفاصل عن طريق تناول ثمرة الببّايا وكانوا يستخدمون عصارتها لمعالجة اضطرابات الهضم ، وفي كافة البلدان الآسيوية كانوا يطبقون الأوراق على الجروح ويولجون القليل من العصارة اللبنية في عنق الرحم لإطلاق شرارة العمل .

وحتى السنوات الأخيرة كان هذا النبات مستثنى من طب النباتات في الولايات المتحدة ولكن في غضون ربع القرن الماضي أصبحت الثمار الاستوائية - ومن بينها الببّايا - ثماراً شائعة الاستهلاك ، أما بالنسبة للأوراق والعصارة اللبنية فنجدها بسهولة في معظم محلات بيع الأعشاب.

يوصي الأعشابيون في أيامنا هذه بتناول نقيع الثمار والأوراق لتنشيط الهضم وكذلك لتخفيف آلام المعدة وطرد الديدان المعوية كما يقترحون بوضع الأوراق والعصارة على الجروح .

المزايا العلاجية

تحتوي أوراق الببّايا وعصارته وثماره على أنزيمات هاضمة الأمر الذي يفسر لنا مفعول هذا النبات في تنشيط الهضم وقدرته على تطرية اللحوم ، وتوجد هذه الأنزيمات بشكل خاص في العصارة وبشكل أقل في الأوراق والثمار رغم أن الثمار تحتوي على ما يكفي من الأنزيمات لتنشيط الهضم .

منشط هضمي

إن الأنزيم الهاضم الأكثر أهمية في الببّايا هو أنزيم البابايين Papaine وهو شبيه بالأنزيم الهاضم الذي يفرزه الجسم أي البيسين La Pepsine وهو الذي يسمح بتحليل المواد البروتينية ، لذا فإن البابايين غالباً ما يدعى البيسين النباتي . يحتوي

الببّايا على أنزيمات أخرى يشبه أحدها الرينين البشري Rennine الذي يفكك البروتينات اللبنية ويشبه أنزيم آخر البكتاز Pectase الذي يساعد على هضم النشويات .

الوقاية من القرحة

برهنت دراسة على الحيوانات أن الببّايا له أثر مباشر على المعدة بحيث يساعد على الوقاية من القرحات فقد أعطيت مجموعتان من الحيوانات المخبرية جرعات كبيرة من الأسبيرين ومن السيتروئيدات وهي مواد يمكن أن تسبب القرحة . لم يظهر لدى الحيوانات التي تناولت الببّايا قبل التجربة بستة أيام سوى القليل جداً من القرحات .

إن هذا الاكتشاف يوحي أن الببّايا قد يكون نافعاً للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل وللذين يتناولون جرعات كبيرة من الأسبيرين وكذلك للأشخاص الذين يعانون من أمراض التهابية تعالج بالسيترويئدات .

تنظيف العدسات

يعتبر الببّايا أيضاً عنصراً نشيطاً في المحاليل المنظفة المكونة من الأنزيمات والمستعملة في تنظيف العدسات .

فتق القرص (ديسك)

في عام ١٩٨٢ اعترفت إدارة الغذاء والدواء بأنزيم آخر للببّايا وهو الكيموبابايين Chymopapaine كعلاج لفتق القرص عندما يحقن هذا الأنزيم مباشرة في المنطقة المصابة فإن بإمكانه أن يساعد على حلّ حطام الخلايا .

التحضير والمقادير

تصبح ثمار الببّايا طرية عندما تنضج ولها طعم يشبه طعم الشمّام الأخضر Cantaloup من الأفضل تناولها قبل الوجبات وذلك لتسهيل

عملية الهضم .

للحصول على نقيع لذيذ ومنشط للهضم تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الأوراق المجففة لكل كأس من الماء الغالي ويترك المزيج لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب قبل الوجبات أو بعدها وبخاصة الوجبات الغنية بالبروتين (لحم أحمر أو مشتقات الألبان) . ينصح بعدم غلي الأوراق لأن ذلك يخرب المادة النشيطة في أنزيم البابايين .

يمكن للأطفال دون الثانية من العمر تناول الثمرة دون خوف ولكن يجب إعطاء النقيع بحذر .

تحذيرات

يمكن للحوامل استهلاك البابايين باعتدال ولكن عليهن الإمتناع عن تناول عصارته أو أوراقه كجرعات طبية . استخدمت العديد من الحضارات الببّايا كمدر للطمث ومحرض على الولادة وقد أثبتت إحدى الدراسات أن إعطاء البابايين لحيوانات مخبرية قد سببت بعض التشوهات الخلقية أو حتى موت الجنين ، كما أحصيت بعض الحالات التحسسية من هذا النبات وخاصة الربو . يمكن لعصارة الببّايا أن تسبب التهاباً في المعدة .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدام الببّايا دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب تناول الببّايا لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله .

شجرة الشمام (البطيخ الأصفر)

إذا كنتم تعيشون في المناطق المدارية فسوف يكون بإمكانكم بالتأكيد زراعة شجرة الببّايا . توجد الآن هذه الشجرة التي يعود أصلها إلى جزر الأنتيل ، في كل

مكان من المناطق المدارية ويمكن أن تبلغ ٨ أمتار. جذعها مجوف وخشبها ليفي ولحاؤها شاحب وليفي إلى درجة أنهم يستخدمونه في صناعة الحبال . أوراقها ملساء ويمكن أن يبلغ عرض الواحدة منها نصف متر .

تمتاز ثمار الببّايا بلون أصفر مائل إلى الأخضر وبشكل يشبه شكل الإجاص وتحتوي على لبّ برتقالي اللون ورغم أن ثمار الببّايا التي تباع يبلغ حجمها حجم حبات البطاطا إلا أنه يمكن أن يبلغ حجم الواحدة منها حجم ثمرة الشمام (البطيخ الأصفر) التي يبلغ وزنها ٤ كغ وذلك في المناطق الاستوائية ومن هنا جاء اسمها " شجرة الشمّام) .



برباريس شائع

Oregon Grape
Berberis Vulgaris
Epine - Vinette

من المضادات الحيوية القوية

الجزء المفيد : لحاء الجذور

من قال بأن النباتات الطبية أقل فعالية من الأدوية ؟ فقد كشفت دراسة أن البربرين Berberine ، وهو المركب الفعال في هذا النبات ، هو أكثر فعالية في مكافحة الجراثيم من الكلورانفينيكول ، المضاد الحيوي الطبي القوي ، وليس هذا كل ما يتمتع به البرباريس ، فبالإضافة إلى دوره في مكافحة الإنتانات يعتبر هذا النبات مع قريبه عنب أورغون Raisin D' Oregon منشطاً للجهاز المناعي وخافضاً للتوتر ومقلصاً لحجم بعض الأورام .

قدرة شفائية قديمة

منذ ٢٥٠٠ عام وهذا النبات يلعب دوراً طليعياً في الشفاء ، فقد كان المصريون يلجؤون إليه للوقاية من الأوبئة ، إذ من المحتمل أن فعاليته قد تكونت بسبب مفعوله المضاد للجراثيم ، وكان الأطباء الشعبيون التقليديون في الهند القديمة يصفونه لمعالجة الزحار ، وهو استعمال آخر لهذا النبات قد أيده العلم الحديث.

" عنبة اليرقان "

في بداية العصور الوسطى كان الأعشابيوّن الأوروبيون يؤمنــون بمبـدأ " الجوهــر يدلي به المظهر " وهو اعتقاد بأن مظهر النبات يكشف عن قوته العلاجية . للبربــاريس أزهار صفراء وجذور تعطي صبغة صفراء أيضاً ، كما أن هذا اللون الـذي يميز عيـون الشخص المصاب باليرقان وبشرتـه ، لذلـك استخدم هـذا النبـات في معالجـة أمـراض الكبد والحويصلة الصفراوية (المرارة) وأشير إليه باسم " عنبة اليرقان " .

بالإضافة إلى مزاياه العلاجية في حالات المشاكل الكبدية كان الأطباء الشعبيــون في روسيا القديمة ينصحون بتنـاول هـذا النبـات لمعالجـة الالتـهابات وارتفـاع الضغـط الشرياني وحالات نزف الرحم غير الطبيعية .

إن من أدخل هذا النبات إلى أمريكا الشمالية هم المستعمرون الأوائــل ، فتعـرف عليه الهنود الحمر كنبات قريب من عنب أورغون وهو نبات كانوا يقدسونه ويقدرون جداً قدرته العظيمة في الشفاء . اعتمـدت عـدة قبـائل منـهم البربـاريس بطيبـة خـاطر وذلك لمعالجـة الزحـار وقرحـات الفـم وآلام الحلـق والجـروح المصابـة بالإنتـان وآلام الأمعاء .

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الإنتقائيون يصفون البرباريس بصفتـه مسـهلاً وعلاجاً لليرقان والزحار والتهابات العينين والكوليرا والحمى و " تلوث الدم " وبعبارة أخرى السفلس .

وصفة هوكسي : Hoxsey

كان البرباريس يشكل أحد العناصر المكونة لوصفة هوكســي الشـهيرة والمجـادل فيها . كان هاري هوكسي، وهو عامل منجم ، قد أبرز المزايا العلاجية لمركبـه خـلال حوالي عشرين عاماً ، أي من الثلاثينات وحتى الخمسينات .

المزايا العلاجية

يوصي اليوم معظم الأعشابيين بتنـاول البربـاريس علـى شكـل مغلـي للغرغـرة ،

وكذلك لمعالجة الإسهال والإمساك ، ومن يقرأ منـهم المجلات الطبية فسوف يصفه أيضاً لمعالجة العديد من الأمراض .

مضاد حيوي

تتمتع مادة البربرين Berberine الموجودة في البرباريس بمزايا مضادة للإنتان لا يمكن نكرانها ، فقد اتفقت كافة الدراسات على أن هذا النبات يقتل الجراثيم المسؤولة عن إنتانات الجروح (المكورات العقدية والعنقودية) والإسهالات (السالمونيلا والشيجيلا) والزحار والكوليرا وإنتانات المجاري البولية والإنتانات الفطرية (المبيضات البيض) .

منشط للجهاز المناعي

تقوي مادة البربرين الجهاز المناعي وتسمح للجسم بمكافحة الإنتان ، وقد أثبتت بعض الدراسات أن هذه المادة تسرع دور بالعات الكبير (التي تعني حرفياً " الآكلات الكبيرات ") أي الكريات البيض التي تلتهم الجراثيم الضارة .

التهاب الملتحمة الحاد والمعدي

تُمتدح مادة البربرين دائماً في ألمانيا وذلك بفضل فعاليتها في معالجة المشاكل العينية فتعالج العيون الحساسة والجفون الملتهبة والتهاب الملتحمة بمستحضرات البربرين المعروفة باسم Ophthiole . في حال عدم حصولكم على هذا الدواء يمكنكم تحضير نقيع البرباريس وتطبيقه ككمادات .

ارتفاع الضغط الشرياني

يحتوي البرباريس على عناصر كيماوية تخفض الضغط الشرياني وذلك عن طريق توسيع الأوعية الدموية ، وهو ما يثبت أنه يلعب دوراً هاماً في علاج ارتفاع الضغط الشرياني .

مزايا أخرى

ربما كان هاري هوكسي على صواب فقد كشفت دراسة أن البرباريس يخفض حجم الأورام ، وتوحي دراسة أخرى أنه يلعب دوراً في مكافحة الإلتهابات وأنه بالنتيجة يمكن أن يفيد في معالجة التهاب المفاصل. مع ذلك من الأفضل انتظار نتائج الأبحاث المتقدمة قبل وصف هذا النبات لمعالجة هذا المرض .

استعمالات غير أكيدة

لايزال بعض أطباء الأعشاب يعتبرون أن البرباريس كأحد أفضل الأدوية في معالجة اضطرابات عمل الكبد ، وقد تمكن العلماء البريطانيون من عزل بعض مواد هذا النبات التي تسهل جريان المرارة ، مع ذلك فقد اتضح أن هذا النبات غير فعال في معالجة اليرقان أو الأمراض الكبدية الأخرى .

التحضير والمقادير

للحصول على مغلي البرباريس ، يغلى نصف ملعقة صغيرة من جذوره المسحوقة في فنجان من الماء لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة ، ثم يبرد ويشرب على أن لا يتجاوز المرء المقادير المحددة .لإخفاء طعمه المر يضاف إليه العسل أو أي شراب نباتي عطري آخر .

لا ينصح بإعطاء هذا النبات للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول المستحضرات الخفيفة وزيادة الجرعة عند اللزوم .

يمكن تطبيق هذا النبات أيضاً ككمادات لتخفيف آلام التهاب الملتحمة المزمن والمعدي . توضع خرقة نظيفة في السائل تم ترفع وتطبق على العين المصابة .

تحذيرات

يمكن للجرعات الكبيرة من هذا النبات أن تسبب الغثيان والإقياء والتشنجات .

والانخفاض الخطير في الضغط الشرياني وصعوبات في التنفس وتبطئة إيقاع القلب ، لذلك يجب على الأشخاص المصابين بأمراض قلبية أو بمشاكل تنفسية مزمنة الحصول على موافقة الطبيب قبل تناول البرباريس وفي جميع الأحوال عليهم تجنب الجرعات الكبيرة .

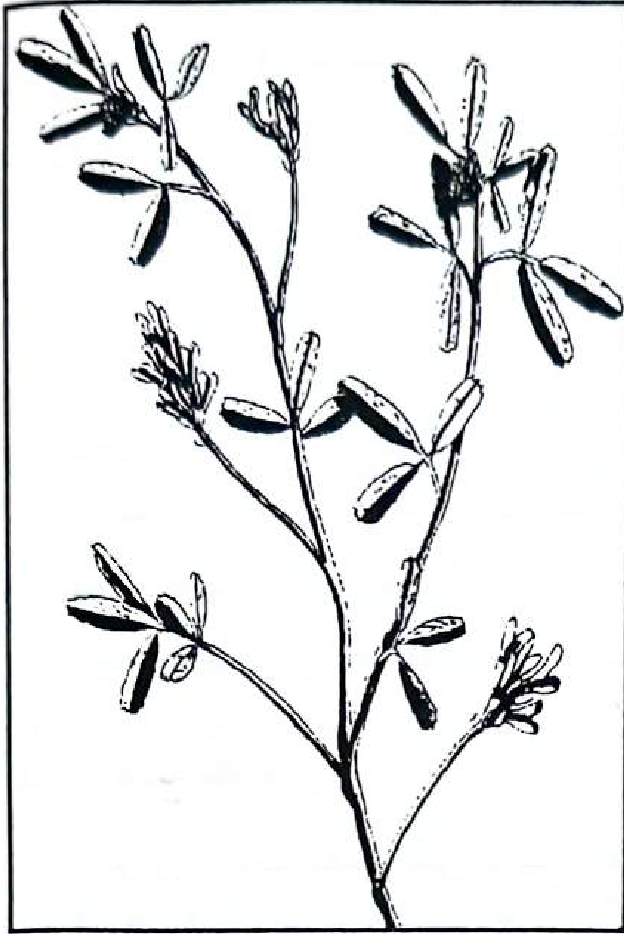
تؤثر مادة البربرين على الرحم ، لذلك لا ينصح بإعطائها للحوامل . يعتبر البرباريس قوياً جداً بحيث أن الأشخاص المرضى والنساء الحوامل والمرضعات عليهم تناوله بحذر . إذا أحدث هذا النبات بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال ، عليكم الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال استمرار الأعراض لمدة أسبوعين بعد تناول العلاج .

لماذا لا تصنع منه المربى ؟

البرباريس جنبة معمرة يمكن أن يبلغ ارتفاعها ٢,٥٠ م ، قشرتها رمادية ملساء ولها أشواك وأزهار ذات لون أصفر لامع تتدلى على شكل عناقيد تزهر في فصل الربيع .

ينمو البرباريس بشكل رئيسي في الشمال الشرقي من الولايات المتحدة وفي Midwest . تبذر البذور في الخريف في تربة خصبة ورطبة وجيدة التصريف . تنتش البذور في فصل الربيع . يمكن أيضاً زراعة هذا النبات انطلاقاً من الفسائل . يفضل البرباريس الشمس بشكل خاص ولكنه يتأقلم أيضاً مع الأماكن الظليلة . يتم التشذيب في الربيع بعد الإزهار . يعتبر قص النبات ضرورياً لأنه يمنع الجنبة من أن تكبر بشكل يؤدي إلى تلفها . تسمد التربة بغية إعطاء دفعة من الحيوية لهذا النبات الذي من الأفضل أن يقطع على ارتفاع ٣٠ سم من التربة وذلك في نهاية فصل الشتاء . يحمي هذا النبات من البرد والريح وتجمع قشور جذوره في الربيع أو الخريف وتجفف .

يمكن صنع المربى أو العقيد (الجيلاتي Gelee) من عنبات هذا النبات ، كما يمكن لعصيره أن يحل محل عصير الليمون الحامض .



برسيم

(فصة - رطبة)

Lucerne

Luzerne

صديق القلب

الجزء المفيد : الأوراق

لفترة طويلة من الزمن استعمل المزارعون البرسيم كعلف للحيوانات ، ومنذ حوالي عشرين عاماً بدأت بذور البرسيم تأخذ مكانها على قائمة طعام النباتيين وهواة الغذاء السليم الآخرين ، ولكن أوراق البرسيم هي التي تتمتع بقوة العلاج الحقيقية فهي يمكن أن تخفض الكولسترول وتقي من الأمراض القلبية وكذلك من بعض الحوادث الوعائية الدماغية .

قوة علاجية قديمة

ماهو مفيد للحيوان مفيد لإنسان ، كما كان يرى الصينيون ، وبما أن حيواناتهم كانت تتناول البرسيم بشهية فقد اهتموا بتحضير الأوراق الفتية والغضة . بعدئذ لجأ الصينيون إلى هذا النبات لفتح الشهية ومعالجة مشاكل الهضم كالقرحات .

كان الأطباء التقليديون في الهند القديمة يعالجون القرحات بالبرسيم ويصفونه أيضاً لمعالجة التهاب المفاصل واحتباس الماء . كان العرب يطعمون جيادهم البرسيم

مقتنعين أنه يجعلها أسرع وأكثر حيوية ويسمونه Al-Fac-Facah " أصل جميع الأغذية " وأعطاه الإسبان اسم " Alfalfa " .

إن إسبانيا هي التي أدخلت البرسيم إلى أمريكا ، وهو الآن أحد نباتات الأعلاف الأكثر شعبية وخاصة في سهول ميدوست Midwest . وعلى غرار الصينيين كان الأمريكيون يعتقدون هم أيضاً أن ما هو مفيد للحيوانات يناسب الإنسان أيضاً ، لذلك كانوا يستخدمون البرسيم لمعالجة التهاب المفاصل والدمامل والسرطان والأسقربوط والأمراض البولية والمعوية ، وكانت النساء يستخدمنه لإدرار الطمث .

بعد حرب الانفصال فقد البرسيم شهرته كنبات طبي ، وبفضل تيار أنصار العودة إلى الطبيعة الذي ساد في السبعينات (من هذا القرن) حصل البرسيم على مكانة ممتازة في المطبخ المخصص لأصحاب الحمية، وهكذا استعاد حظوته لدى الشعب .

المزايا العلاجية

لقد تم الاعتراض على أغلب المزايا العلاجية للبرسيم ولفترة طويلة ، ولكن ربما اكتشف العلماء المعاصرون مزايا لا يطالها الشك ، فقد يفيد البرسيم في معالجة الأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية والسرطان وهي الأمراض الثلاثة الأكثر فتكاً بالناس .

الأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية

كشفت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوان أن أوراق البرسيم تسمح بتخفيض معدلات الكولسترول في الدم وكذلك الأمر بالنسبة لتوضع ترسبات الصفائح الدموية على جدران الشرايين ، وهو السبب الذي يؤدي -إلى حد كبير- للإصابة بالأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية . تتمتع بذور البرسيم بمفعول مشابه ولكن أقل أهمية .

رغم أن الدراسات على الحيوان تنطبق بالضرورة على الإنسان فإن المجلة الطبية

البريطانية Lancet ذكرت أن شخصاً كان يتناول البرسيم بكمية كبيرة وجد أن معدل الكولسترول لديه قد تضاءل بشكل ملحوظ.

السرطان

برهنت دراسة أن البرسيم يساعد على تحييد المواد المسرطنة في الأمعاء ، وكشفت دراسة أخرى نشرت في " صحيفة معهد السرطان القومي " أن هذا النبات يحاصر المسرطنات في القولون ويسرّع طردها من الجسم .

تحتوي حبوب البرسيم أيضاً على عنصرين كيماويين هما الستاشيدرين Stachydrine والأوموستاشيدرين Homostachydrine وهما من مدرات الطمث ومن المواد التي تسبب الإجهاض ، لذلك يجب على الحوامل الإمتناع عن تناول البرسيم .

رائحة النفس الكريهة

يحتوي البرسيم على اليخضور (كلوروفيل) الموجود في معظم المنتجات التجارية المخصصة لترطيب وإنعاش النفس . يمكنكم تناول نقيع البرسيم إذا كنتم تعانون من ذلك .

مزايا أخرى

كشفت دراسات مخبرية أن البرسيم يكافح الفطور المسببة للأمراض ، ومن الممكن أن يفيد ذات يوم في علاج الإنتانات الفطرية .

استخدامات غير أكيدة

الأعشابيون المعاصرون متفقون على القول بأن البرسيم مفيد بمعالجة القرحات وعليهم مراجعة رأيهم (موقفهم) لأن هذا الاستعمال لم يثبت بـ د يوصي الأعشابيون أيضاً بتناول البرسيم من أجل معالجة الإضطرابات المعوية وكمدر للبول لعلاج احتباس الماء ، ولم يؤكد العلم هذه الاستخدامات . يقترح بعض صانعي

الإضافات الفيتامينية تناول أقراص البرسيم لعلاج الربو وحمى العلف .

مع ذلك كشفت دراسة نشرت في " صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية " أن هذه الاستخدامات لا أساس لها من الصحة ، إذ أن البرسيم لا يحتوي على أي موسع للقصبات لكي يعالج الربو ولا على أي مضاد تحسس ليعالج حمى العلف .

بخصوص استخدامه التقليدي في إدرار الطمث لم يستطع الباحثون كشف أي عنصر منشط للرحم في أوراق البرسيم .

التحضير والمقادير

بالنسبة للسلطة ، لا تأخذوا سوى الأوراق واتركوا البذور . أقراص وبرشامات البرسيم متوفرة في محلات بيع الأعشاب وكذلك في محلات الأغذية الطبيعية والإضافات الفيتامينية . عليكم إتباع طريقة الاستعمال .

يمكنكم تحضير نقيع البرسيم وذلك بأخذ مقدار ملعقة صغيرة أو ملعقتين من أوراقه المجففة لكل فنجان من الماء الغالي . يترك المزيج منقوعاً من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة ثم يشرب شريطة عدم تجاوز ٣ فناجين يومياً وذلك لمكافحة الكولسترول . لنقيع البرسيم نكهة العشب المجفف وطعم البابونج وهو يترك في الفم طعماً مراً بعض الشيء . لا ينصح بإعطاء نقيع أوراق البرسيم للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

لا ينصح بتناول بذور البرسيم فهي تحتوي على معدلات مرتفعة من الكانافانين Canavanine وهي حموض أمينية سامة جداً . مع الزمن ، يمكن لحبوب البرسيم أن تُدخل إلى الجسم ما يكفي من تلك الحموض فتسبب مرض Pancytopenie وهو اضطراب دموي عكوس ، وذلك حسب تقرير المجلة الطبية البريطانية Lancet . في هذا المرض لا تتمكن الصفائح الدموية أن تلعب دورها كمخثر ، والكريات البيض

تتوقف عن مقاومة الإنتان .

كـان للكانافـانين أيضـاً علاقـة بقـراص الطفـح الـوردي الحـاد Lupus Erythemateux وهو مرض التهابي خطير يهاجم عدة أعضاء وخاصة الكلى . سببت حبوب البرسيم بعض الإرتكاسات المرضية عند بعض الأشخاص الذين كـانوا في فـترة خمود المرض ، وذلك حسب تقرير نشر في " المجلة الطبية الإنكليزية الجديدة " . تؤكـد دراسة أخرى أن بذور البرسيم تنقل بالفعل مرض القراض Lupus لدى القرود .

يحتوي البرسيم أيضاً على الصابونين :Saponines وهي مواد كيماوية يمكن أن تدمر الخلايا الحمراء فتسبب فقـر الـدم ، وبالنتيجـة ، ينصـح بعـض الأعشـابيين بعـدم إعطاء البرسيم بأي شكل كـان ، وكذلـك الحـال بالنسـبة لأيـة نباتـات تحتـوي علـى الصابونين .

يبدو أن هذا التحذير ليس له ما يبرره . يمكـن للنسـاء المعافيـات وغـير الحوامـل وغـير المرضعـات استـخدام البرسـيم دون خـوف شريطـة التقيـد بالجرعـات المحـددة . حالياً ، لا شيء يؤكد أن النباتات الطبية المحتويـة علـى الصـابونين قـد أدت إلى إصابـة أشخاص سليمين بفقـر الـدم إذا تقيـدوا بالجرعـات المحـددة . مـع ذلـك ، يجـب علـى الأشخاص المصابين بفقر الدم الحصول على موافقة الطبيب قبل تناول البرسيم .

تحذير طبي

تعتبر أوراق البرسيم من الأعشاب غـير السـامة ، وذلـك في دليـل إدارة الغـذاء والدواء . لا يجب استخدام البرسيم لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أمـا إذا أحدث بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكـم إقـلال الجرعـة أو التوقف عن تناوله . استـشيروا الطبيـب في حـال حصـول بعـض الآثـار الجانبيـة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

قوموا بالبذر بأنفسكم

إذا لم تستطيعوا إيجاد أوراق البرسيم ، يمكنكم أن تزرعـوا النبـات انطلاقـاً مـن

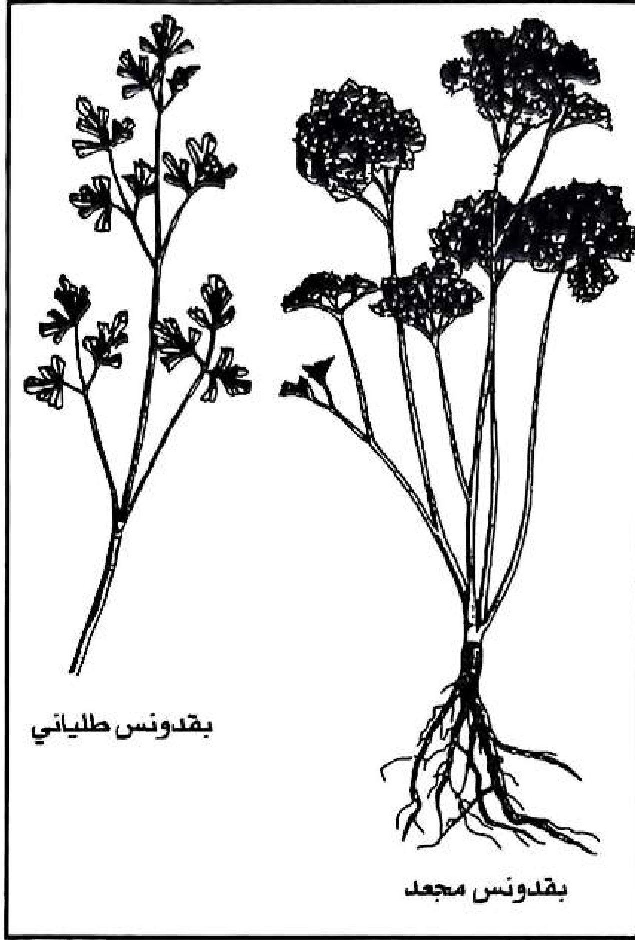
البذور . البرسيم من النباتات المعمرة والكثيفة وذات الجذور العميقة ، يمكن أن يبلغ ارتفاعه "١" م وهو يشبه النفل Trefle فأوراقه مقسمة إلى ثلاث وريقات . تزهر أزهاره الزرقاء الباهتة والصفراء - بلون الخزامى - منذ شهر أيار وحتى شهر تشرين الأول .

يحب البرسيم الأراضي الغنية بالرمال ويتأقلم مع التربة الطينية ولكن ليس مع الرمل الذي تنقصه العناصر المغذية . يكون البذر في الخريف وتترك مسافة ٤٥ سم بين صفوف النبات . حضروا التربة بالزبل وبالفوسفات الصخري . تحتاج الشتلات الفتية إلى السقاية المستمرة ، ولكن بعد أن تنمو جذورها فإنها تتأقلم مع الجفاف . عندما يزهر النبات اقطعوه على ارتفاع ٥ سم من التربة وعلقوه لكي يجف .

البقدونس

Parsley

Persil



أكثر من زينة للمائدة

الأجزاء المفيدة : الأوراق والبذور والجذور

يعتبر البقدونس أحد النباتات الأكثر شهرة وشعبية في العالم . في معظم الأحيان لا يستخدم هذا النبات إلا في تزيين أطباق الطعام وذلك أمر مؤسف لأن للبقدونس قيمة غذائية معينة ، إضافة إلى أنه ينعش النفس بعد الوجبات ، ورغم ذلك ليس هناك من إجماع على أن البقدونس هو من النباتات الطبية ويعتبره فاروتايلر Varro Tyler في مقالة نشرت في New Honest Herbal كنبات دون قيمة ولكن رودولف فريتزRudolph Fritz في بحثه الطبي " طب الأعشاب " يقدمه كنبات طبي أساسي .

نبات غني بالرموز

من أول النباتات التي تظهر في فصل الربيع هو البقدونس ، ومنذ قرون طويلة جعله اليهود رمزاً من رموز التجديد في السدر Le Seder وهو من الشعائر المتبعة في عيد الفصح لديهم . أما الإغريقيون القدامى فكانوا ينظرون إليه بشكل مختلف ففي

الميتولوجيا الإغريقية كان البقدونس ينبجس من دم Opheltes وهي ابنة الملك Lycurgue في Nemee والذي قتل ثعبان بينما كانت مربيته تقود جنوداً أضناهم العطش إلى أقرب نبع . خلال عدة قرون اعتقد الجنود الإغريق أنه يكفي لمس البقدونس قبل المعارك ليفاجأ المرء بالموت الصاعق .

وبما أن البقدونس كان رمزاً للموت فقد زرع على مقابر الإغريق ومن سخرية القدر كانت هذه العادة هي السبب في إعادة تأهيله ورفع قيمته لدى الناس . لتخليد ذكرى الشخصيات المتميزة من النخبة كان الإغريقيون ينظمون مسابقات ويتوجون المنتصرين بالبقدونس وما أن انتهت عدة قرون حتى أصبح البقدونس رمزاً للقوة ، ولكن هذا النبات بقي رمزاً أو مرادفاً للنحس حتى العصور الوسطى حيث اعتبره بعض الأوروبيين " عشبة الشيطان " وافترضوا أنه يجلب سوء الطالع (الشؤم) لكل من يزرعه إلا إذا زرع في يوم الجمعة المقدس .

زينة الأطباق في الاحتفالات الرومانية

لم يكن البقدونس مشهوراً كنبات طبي في الأزمنة القديمة ولكن الطبيب الروماني جاليان Galien كان يصفه لمعالجة الصرع وكمدر للبول لمعالجة احتباس الماء . أما الرومان فكانوا يمضغونه خلال الولائم وذلك لإنعاش أنفاسهم ومن هنا جاءت عادة تزيين أطباق الطعام به المتبعة في المطاعم .

كانت طبيبة الأعشاب والراهبة هيلدجارد دوبنجان Hildegard De Bengen التي عاشت في العصور الوسطى تصف كمادات البقدونس لمعالجة التهاب المفاصل وكانت تصف البقدونس المغلي في النبيذ لمعالجة آلام الصدر والقلب .

دعم عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر الذي عاش في القرن السابع عشر توصيات عالم النبات غاليان Galien ووصف البقدونس " لإدرار البول وإدرار الدماء الطمثية ولتحسين التنفس وطرد الرمال البولية وبالنتيجة تخفيف الألم وما يعقبه من عقابيل ومقاومة السعال " . كما كان يصف كمادات البقدونس لمعالجة العيون الملتهبة والكدمات وكان يقترح قلي النبات في الزبدة ووضعه على الثدي لتخفيف

آلام الحلمات الناتجة عن الإرضاع .

استخدام البقدونس في أمريكا

من عام ١٨٥٠ إلى عام ١٩٢٦ كان دستور الأدوية الأمريكية يعترف بالبقدونس على أنه من الملينات ومدرات البول لمعالجة مشاكل الكلى واحتباس السوائل بسبب قصور القلب الإحتقاني وكذلك كبديل عن الكينين لمعالجة الملاريا . شكل بحث الأطباء الإنتقائيين المسمى King's American Dispensatory صدى لدى الأدوية الأمريكية حيث ذكر أنه في عام ١٨٥٥ تم فصل عنصر كيماوي هو الأبيول Apiol من زيت البقدونس ووصف هذا الزيت لتخفيف الإضطرابات الطمثية مع التنبيه إلى أنه إذا أخذ بجرعات كبيرة فإنه يسبب " التسمم والدوار وطنين الأذن " . في بداية القرن العشرين كانت توصف جرعات كبيرة من الابيول Apiol للنساء الراغبات بالإجهاض وذلك رغم سميّته العالية .

أما في أيامنا هذه فيصف الأعشابيون البقدونس الغض لأنه مصدر مهم من مصادر الفيتامين " أ " و " ج" إضافة إلى أنه ينعش النفس . يفيد نقيع البقدونس في إدرار البول وتنشيط الهضم ويساعد على طرد الغازات من الأمعاء .

المزايا العلاجية

- تحتوي جذور البقدونس وأوراقه وبذوره على زيت طيار رغم أن هذا الزيت يوجد بشكل أكثر كثافة في البذور ، ويحتوي هذا الزيت على عنصرين كيماويين رئيسيين هما الابيول والميريستيسين اللذان يتمتعان كلاهما بمفعول ملين ومدر للبول على قدر من الأهمية .

ارتفاع الضغط الشرياني

غالباً ما يصف الأطباء مدرات البول لمعالجة ارتفاع الضغط الشرياني وقد نشرت دراسة في الصحيفة الأمريكية للطب الصيني أوحت إلى أن مفعول هذا النبات في إدرار البول يمكن أن يساعد في السيطرة على الضغط الشرياني ، وفي ألمانيا حيث



النـاردين، سُـنبـل

Valeriama officinalis L.
Valerian E.

تنمـو في المروج الرطبـة وبالقرب من ضـفـاف الأنـهر، وبين الصخور في الجبال.
مفيدة للأعصاب، تزيل التشنجات.



الشـمـار

Foeniculum dulec L.
Fennel E.

نبات برّي وزراعي. حـبوبه تـحـتوي على مـواد مـدرّة للحليب، ومـقـوية للجـهـاز الهضمي والعصـبـي كمـا تمنع الصداع العصبي.



شجرة الغار، الرّند

Laurel
Laurus nobilis

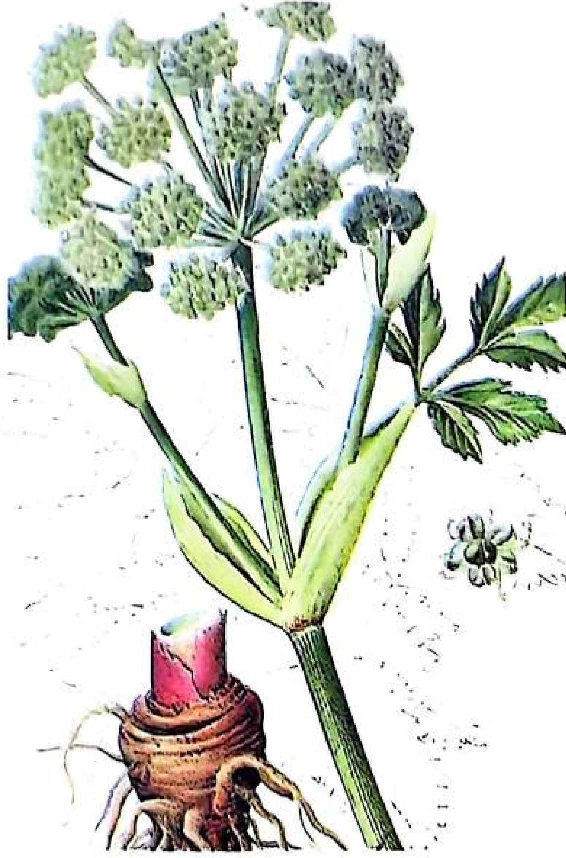
ينبت على السواحل وسفوح الجبال.
الغار قاضٍ على العفونة مهضّم منشط معرّق، يحلل الصداع، وزيت ثمره الأسود للروماتيزم والآلام المفصلية.



البيلسان

Sambucus L.
Elder E.

ينبت في الحقول وقرب الأسوا
الأزهار والأوراق والأثمار الناضج
والقشرة المجفّفة تستعمل لتنقي
الدم ولتصلب الشرايين وللتليين



نبتة الملاك

Angelica officienalis L.
Angelica E.

نبات ينمو في الجبال العالية قرب الجداول.
يحبّها النحل.
عرفت بالنبتة العجائبية. تبطل مفعول السموم، تنشط الجهاز الهضمي.



ترنجان

Melissa officinalis L.
Meliss E.

تنبت برياً وزراعية، تستعمل الأوراق قبل ظهور الزهر.
مسكّنة التشنجات وتفيد خفقان القلب العصبي والحالات العصبية خصوصاً عند النساء.



خطمي وردي

Althoea officinalis L.
Maliow E.

ينمو في المناطق الساحلية وعلى ضفاف مجاري المياه. الأزهار وردية وبيضاء.
نبات مهدىء ملطّف مليّن مهمّ للسعال.



قنطريون صغير

Erythrea centaurim L.
Less centaury E.

ينبت في الحقول. فروعه منتصبة، أزهاره ورديّة اللون.
نبتة منشطة منقيّة مقاومة للحميات، هاضمة.

يعتبر طب الأعشاب شعبياً جداً يوصف نقيع بذور البقدونس كمدر للبول في علاج ذلك المرض . مع ذلك يجب القيام بأبحاث أخرى قبل أن نجزم بأن البقدونس يمكنه حقاً أن يستخدم لهذا الغرض .

يعتبر ارتفاع الضغط الشرياني من الأمراض الخطيرة التي تتطلب عناية طبية مختصة . إذا كنتم ترغبون إضافة البقدونس إلى علاجكم المنتظم عليكم أولاً استشارة الطبيب .

إن مدرات البول تستنفذ احتياطي الجسم من البوتاسيوم وهو غذاء جوهري لا غنى للجسم عنه . إذا كنتم تتناولون مستحضرات البقدونس لغايات علاجية عليكم التأكد من أنكم تتناولون ما يكفي من الأغذية الغنية بالبوتاسيوم كالموز والخضار الغضة (البقول الطرية) .

يجب على الحوامل أو المرضعات الامتناع عن تناول البقدونس .

قصور القلب الاحتقاني

غالباً ما يصف الأطباء مدرات البول لمكافحة تراكم السوائل وهو ما يميز هذا المرض . تتطلب الأمراض القلبية عناية طبية مختصة . إذا كنتم ترغبون إضافة البقدونس إلى علاجكم المنتظم يجب أن لايتم ذلك إلا تحت المراقبة الطبية .

منعش للنفس

يعتبر البقدونس النبات الذي يحتوي على أكبر كمية من الكلوروفيل وهو عنصر نجده في عدد لا بأس به في الأقراص المخصصة لإنعاش النفس ، وهذا ما يدعم الاستخدام القديم الذي كان شائعاً في روما القديمة.

صحة المرأة

إن الأبيول والميريستيسين هما منبهان للرحم ويستخدم في روسيا مستحضر

يدعى سوبيتين Supetin يحتوي على ٨٥٪ من عصير البقدونس وذلك لتنشيط انقباضات الرحم خلال فترة العمل .

يمكن للنساء الحوامل استهلاك الكميات المطبخية (أي المستعملة في الطعام) ولكن عليهن الإمتناع عن تناول مستحضرات البقدونس لغايات علاجية إلا في نهاية فترة حملهن ، أو أن يتم ذلك تحت إشراف طبيب يمكن أن يساعد المرأة في الوضع ، ويمكن لنساء أخريات تجريب نقيع البقدونس بغية إدرار الطمث .

يمكن لمدرات البول أن تجلب بعض الراحة للواتي يعانين من تطبل البطن الذي يسبق الدورة الشهرية ومن احتباس الماء الذي تعاني منه بعض النساء . يمكن لتلك النساء تجريب البقدونس قبل حدوث الدورة الشهرية ببضعة أيام .

التحسس

برهنت دراسة نشرت في " صحيفة التحسس وعلم المناعة السريرية " أن البقدونس يكبح إفراز الهستامين وهو عنصر كيماوي يطلقه الجسم ويسبب ارتكاسات تحسسية . يمكن للمفعول المضاد للهستامين الذي يتمتع به البقدونس أن يجلب بعض الراحة للأشخاص المصابين بحمى العلف أو الشري .

الحمّى

لم تثبت قط فعالية البقدونس في معالجة الملاريا لذا فإن ماورد في دستور الأدوية الأمريكية U.S Pharmacopoeia بهذا الخصوص غير صحيح . مع ذلك فإن الأبيول Apiol يتمتع بمزايا طاردة للحمى أي مخفضة للحرارة . لا تزعموا أن البقدونس يمكن أن يحل محل الأسبيرين ولكن يمكن استخدامه بشكل مترافق مع أدويتكم المنتظمة .

مزايا أخرى

يحتوي البقدونس على مادة البسورالين :Psoralene وهو عنصر كيماوي معروف بمفعوله المحسس للضوء وهذا العنصر من الأدوية الواعدة في معالجة أحد أشكال سرطان الجلد .

رغم أنه من المبكر الزعم بأنه يمكننا استعمال البقدونس في علاج السرطان إلا أن الاختبارات التي أنجزت حول هذا الموضوع لها ما يبررها .

التحضير والمقادير

تكفي بضعة عروق من البقدونس لترطيب وإنعاش النفس . للحصول على نقيع ذي طعم لذيذ يمكن أن يساعد في السيطرة على معدلات الضغط الشرياني وقصور القلب والتحسس والحمى وكذلك في تحريض التقلصات الرحمية عند الوضع ، تؤخذ ملعقتان صغيرتان من أوراق البقدونس المجففة أو من الجذور أو ملعقة من البذور المسحوقة لكل كأس من الماء الغالي على أن لايتجاوز المرء ٣ فناجين يومياً .

لا ينصح إعطاء البقدونس بجرعاته الطبية للأطفال دون الثانية ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة وزيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

اكتشف أن مادة البسورالين الموجودة في البقدونس كانت قد سببت بعض التهيجات الجلدية لدى بعض المزارعين الذين قاموا بقطف كميات كبيرة منه ، لذا يجب على الأشخاص ذوي البشرة الحساسة أن يأخذوا جانب الحذر . لقد كان الأطباء الإنتقائيون على صواب عندما قالوا أن زيت البقدونس بكميات كبيرة يسبب آلام الرأس والغثيان والدوار والشري كما يمكن أن يسبب أضرراً في الكبد والكلى. مع ذلك فإن المراجع الطبية عن البقدونس

لا تذكر أي أثر ضار لهذا النبات .

احتياطات أخرى

يمكن للبقدونس أن يؤثر بقوة على فقدان الوزن وذلك بسبب مزاياه المدرة للبول . تمتدح بعض الأنظمة الغذائية (ريجيم) المستخدمة للتنحيف مزاياه المدرة للبول وذلك لمعالجة احتباس الماء . مع ذلك لا ينصح أخصائيو التنحيف بهذا الإجراء لأن فقدان الوزن الذي يتم بواسطة تناول مدرات البول هو فقدان مؤقت. لتأمين انخفاض دائم في الوزن يجب اعتماد نظام غذائي فقير بالدهون وغني بالألياف مع برنامج التمارين الرياضية الداعمة .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات . إذا ظهرت بعض أعراض التسمم بهذا النبات يجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله .

عشبة شافية

إن البقدونس نبات صغير محول (ثنائي السنين) لونه أخضر فاقع يبلغ ارتفاعه حوالي ٢٥ سم في السنة الأولى وما يقرب من المتر الواحد في السنة الثانية بعد فترة الإزهار . يملك البقدونس جذوراً محورية كجذور الجزر وسيقاناً كثيفة العصارة . تأخذ زهوره الصغيرة المائلة إلى الأصفر شكل المظلة وهو الشكل المميز لنباتات الفصيلة الخيمية .

ورغم أن البقدونس نبات محول إلا أنه يجب أن يقطف كالنباتات الحولية . تعتبر بذوره بطيئة الإنتاش ويمكن أن تستغرق حتى ٦ أسابيع . يمكن بذره في أي وقت منذ بداية الربيع وحتى الخريف . يمكن البدء بزراعة النبات داخلياً ثم نقله ليغرس في الخارج . مع ذلك يوصي الأخصائيون بزراعته في الخارج وبطمر البذور على مسافة "١" سم من التربة .

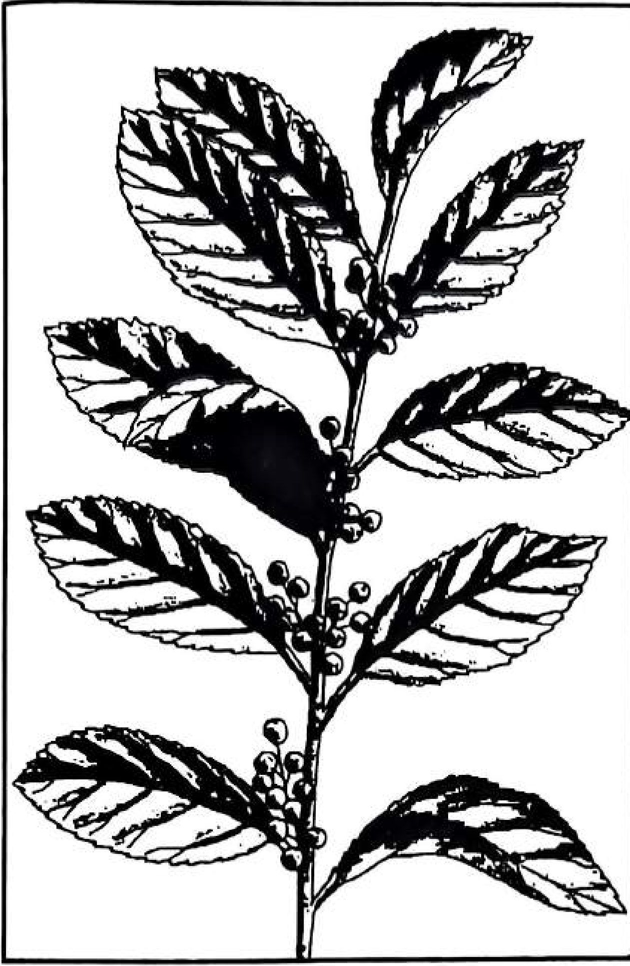
يفضل البقدونس الأراضي الرطبة والرملية وجيدة التصريف وعادية

الحموضةPH . يترك مسافة ١٨ سم بين النبات والآخر . يمكن زراعة البقدونس في نهاية الفصل لأنه يستطيع البقاء حياً ، وكذلك الحال بالنسبة لشتلاته ، في فترة جليدية أو فترتين (أي أنه لا يموت خلال الصقيع) . يمكن قطاف الأوراق عندما يبلغ طول الشتلة ١٨ سم ويمكن قطاف الثمار عندما لونها رمادي بني . تقطف الجذور في خريف السنة الأولى أو في ربيع السنة الثانية .

هيئة الشوكران

تحذير

يجب عدم قطاف البقدونس البري - إلا إذا كنتم من المختصين بالنباتات - لأنه يشبه ثلاثة أنواع من النباتات السامة : البقدونس السام ، والشوكران ، والشوكران الصغير .



بهشية الشاي أو المتّـة

Mate

The Des Jesuites

منبّه غني بالفيتامين ج (C)

الجزء المفيد : الأوراق

منذ ما يزيد عن ٣٠٠ عام لاحظ المبشرون اليسوعيون أن الهنود الحمر في أمريكا الجنوبية لا يأكلون عملياً سوى اللحم وأنهم رغم ذلك لا يعانون من مرض الاسقربوط وهو المرض الذي يصيب البحارة والذي كان يقضي على الضباط ورجال البحرية الأوروبيين الذين يتناولون الأغذية ذاتها في البحر ، فاستنتج اليسوعيون أن الشاي الذي كانوا يشربونه في فناجين مصنوعة من الكرنيب (أو الدبّاء) هو الذي كان يحميهم من ذلك المرض فأطلقوا اسم Mate على هذا الشاي وهو كلمة إسبانية تعني الكرنيب (الدبّاء) وبدؤوا بزراعة هذه الشجيرة التي تشبه البهشية Houx وراحوا يشربون شايها المر الذي كانوا يصنعونه من أوراقها القاسية .

دخل شاي اليسوعيون والذي يدعى أيضاً المتة أو شاي الباراجواي إلى الولايات المتحدة خلال السبعينيات واعتبر كبديل للقهوة غير محتو على الكافيين ، وهو اعتقاد خاطئ لأن المتة تحتوي على الكافيين كما تحتوي على الفيتامين ج (C) مما يجعلها أكثر تغذية من نباتات أخرى تحتوي على الكافيين (القهوة

والشاي والكولا والكاكاو) .

شاي اليسوعيين

قدّم اليسوعيون المتة للرواد الأوروبيين فتعرفوا عليها وهي اليوم أحد المشروبات المنبهة التي يفضلها الأمريكيون الجنوبيون حتى أنها أكثر شعبية من الشاي والقهوة في الأرجنتين والباراجواي والأرغواي، ويوجد بالفعل أكثر من ٢٠٠ نوع من المتة تباع في الأرجنتين حتى أنهم يدّعون أن كل أرجنتيني يستهلك منها حوالي ٢٥ كغ في السنة وفي الأرجواي فإن هذا الرقم يتضاعف . ومن جهة أخرى يضيف الأمريكيون الجنوبيون في أحيان كثيرة المتة إلى خبزهم ، ويعتبر هذا النبات الذي يستخدم كمشروب الشراب الأكثر استهلاكاً الذي يفضله الأمريكيون الجنوبيون فهم لا يعتبرونه منبهاً ممتعاً فحسب بل مانع جوع أيضاً ومدرّاً للبول يعالج احتباس الماء . ليس ثمة أية دراسة علمية تؤكد هذه الوقائع ولكنهم ما زالوا يستعملون المتة في أمريكا الجنوبية كمنشط للهضم ، أما رعاة البقر في الأرجنتين فهم لا يستهلكون غالباً سوى اللحم والمتة تماماً كالهنود الحمر فيما مضى .

المزايا العلاجية

يحتوي فنجان من المتة (١٧٥ مل) على حوالي ٥٠ مغ من الكافيين أي ما يعادل فنجاناً من الشاي أو قارورة شراب غازي أما القهوة اللحظية (الفورية Instantane) فتحتوي على مقدار من الكافيين أكبر بقليل أي ٦٥ مغ للفنجان الواحد والقهوة المطحونة تحتوي على ضعفين أو ثلاثة أضعاف أي من ١٠٠ إلى ١٥٠مغ للفنجان الواحد ولمزيد من المعلومات حول مزايا الكافيين انظر مقالة القهوة في الصفحة

وبما أن فنجان المتة لا يحتوي إلا على ثلث الكافيين الموجود في فنجان القهوة المطحونة والذي هو بنفس الحجم فإن تأثيرات المتة هي أضعف من تأثيرات القهوة إذا ما قارنّا نسبة الكافيين الموجودة في كل منهما .

الرشح والنزلة الوافدة

يوصي العديد من أخصائيين التغذية بتناول فيتامين ج في حالة الرشح وبما أن المتة تحتوي على مقدار كبير منه فهي تعتبر غذاء مغذياً ومنبهاً وقد كان اليسوعيون على صواب عندما اعتقدوا أن القهوة تمنع الاسقربوط فإذا كنتم مصابين بالرشح فإن تناول المتة سوف يزودكم بمصدر إضافي من فيتامين ج .

عوارض ما قبل الطمث

يمكن لمدرات البول أن تجلب بعض الراحة للنساء اللواتي يعانين من التطبل في البطن الذي يسبق الدورة الشهرية والذي يسببه احتباس الماء فعلى تلك النسوة تناول المتة قبل موعد الدورة بعدّة أيام .

التحضير والمقادير

لتحضير نقيع يتراوح بين الحلاوة والمرورة توضع ملعقة صغيرة من الأعشاب المجففة لكل كأس من الماء الغالي وينقع فيها لمدة ١٠ دقائق . يجب عدم تجاوز ٣ فناجين في اليوم . يكره بعض الأشخاص رائحة المتة ويخلص آخرون إلى تقديرها .

أضيفوا إليها بعض العسل أو الليمون الحامض عند الضرورة .

لا ينصح بإعطاء المتة إلى الأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر من ذلك والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بشرب نقيع خفيف التركيز وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذير

يمكن للكافيين أن يسبب الإعتياد وأن يضر بالصحة إذا تم تناوله بكمية كبيرة (انظر مقالة القهوة) . مع ذلك وبما أن محتوى المتة من الكافيين غير كبير فإن استهلاكها لا يشكل أي خطر .

تحتوي المتة على مواد عفصية لها أثر مسرطن ومضاد للسرطان في نفس الوقت

وقد أجريت دراسة في الأرغواي ونشرت في صحيفة المعهد القومي للسرطان Jowrnal Of The National Cancer Institute برهنت أن مستهلكي المتة لديهم مخاطر أكبر للإصابة بسرطان البلعوم ، ويستهلك كل شخص في الأرغواي ٥٠ كغ من المتة وسطياً في السنة ومن المستحيل حصر كمية المتة المستهلكة لدى الذين يتناولونها بشكل كبير .

لا ينطبق هذا الاكتشاف في الحقيقة على سكان أمريكا وأوروبا الذين لا يشربون المتة إلا نادراً وعلى كل حال فإن استهلاك المتة يحظّر على الأشخاص المصابين بسرطان البلعوم .

احتياطات أخرى

يمكن للنساء غير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يتناولن أية مادة أو دواء يحتوي على الكافيين يمكنهن استهلاك المتة دون خوف شريطة التقيد بالجرعات .

لا يجب أن تستعمل هذه النبتة لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب وإذا أحدثت اضطرابات خفيفة كآلام المعدة أو الإسهال يجب الإقلال منها أو التوقف عنها .

استشيروا طبيبكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

الأصل الأمريكي الجنوبي

يزرع نبات المتة في أمريكا الجنوبية وينمو في حالته البرية قرب جداول المياه ولكن يمكن زراعته أيضاً. المتة هي شجيرة غضة لها أوراق مرنة وبيضوية ومسننة وقاسية ثمارها حمر وسود وصفر بحجم حبّة الفلفل تقريباً .



بوصير

(آذان الدب - مسكر الحوت)

Verbascum Thapsus

Molene Vulgaire

مهدئ خملي

الأجزاء المفيدة : الأوراق والأزهار والجذور

ينمو البوصير في كل مكان ، حتى أنه من الصعب عدم ملاحظته . مع ذلك فإن معظم الناس الذين يقعون على (يصادفون) هذه العشبة الضارة مخملية الأوراق والتي لها ساق كالعصا الصغيرة وأزهارها صفراء فاقعة لا يدركون المكانة الهامة التي يحتلها هذا النبات بين النباتات الطبية وخاصة في علاجه لبعض الوعكات التنفسية .

النبات ذو الفتيلة

عندما يكون جافاً يحترق هذا النبات بسهولة . قبل إدخال القطن (إلى أمريكا) كان القدماء يستعملون أوراقه وسيقانه كفتائل للشموع ، لذلك لقب بنبات فتيلة الشمعة . كانت السيقان المجففة لهذا النبات وأزهاره تغمر أيضاً في الدهن لكي تحترق لفترة أطول ومن هنا جاء اسمها الشعبي "مشاعل Torches " .

كانت حضارات العالم القديمة تعتبر البوصير واقياً من أعمال السحر والأرواح الشريرة . وكغيره من الأعشاب الأخرى المستخدمة في السحر كان لهذا النبات تاريخ طويل في الشفاء . واسم فصيلته النباتية " الخنازيريات " Scrophulariaceae مشتقة من كلمة " Scrofula " وهي عبارة قديمة تعني "التهاب الغدد اللمفاوية المزمن " وهو مرض عرف فيما بعد كشكل من أشكال السل .

كان الطبيب الإغريقي ديوسكوريد يصف لمرضاه مغلي جذور البوصير في النبيذ لمعالجة الإسهالات . في العصور الوسطى ، كان الفرنسيون يستخدمون هذا النبات لمعالجة قوباء الركبة Malandre ، وهو مرض جلدي عبارة عن دمامل تصيب أعناق الجياد .

علاج للتنفس

سرعان ما اكتسب هذا النبات شهرة كعلاج للتنفس وهي شهرة ما زال يعرف بها حتى الآن . في الهند القديمة كان الأطباء التقليديون يصفون البوصير لمعالجة السعال كتب عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير أن الغرغرة بمغلي البوصير " تخفف آلام الأسنان ... والسعال القديم " ، وكتب طبيب الأعشاب وليم كولز Coles أن المزارعين " كانوا يعطونه لمواشيهم لتخفيف نوبات السعال..." .

إن من أدخل البوصير إلى أمريكا الشمالية هم المستعمرون الأوائل فاعتمده الهنود الحمر بسرعة لمعالجة السعال والتهاب القصبات والربو ، وفي تلك الحقبة من تاريخ أمريكا كانوا يستعملون هذا النبات بطريقة قد تبدو لنا غريبة اليوم وهي بتدخينه .

كان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر يصفون البوصير كمدر للبول بغية معالجة احتباس الماء وتخفيف آلام المعدة والمشاكل التنفسية ، وذلك بفضل مفعوله المهدّئ الخفيف والمضاد للألم ، وكان هؤلاء الأطباء يؤكدون أن" تأثيره واضح على الجزء الأعلى من جهاز التنفس " .

كان الأطباء الإنتقائيون يوصون بتناول البوصير لُمعالجة الرشح والسعال والربو

والتهاب اللوزتين وكذلك لمعالجة الإسهال والبواسير والإنتانات البولية .

يوصي الأعشابيون المعاصرون باستخدام البوصير لمعالجة السعال والرشح وآلام الحلق وأمراض تنفسية أخرى ، وكاستعمال خارجي فإنهم يوصون باستخدام كمادات الخل الحارة لمعالجة البواسير .

في نهاية القرن التاسع عشر وفي بداية القرن العشرين أدرج البوصير في دوريات الـ National Formulary كعلاج للسعال ولكنه سحب منها عام ١٩٣٦بسبب نقص فعاليته . على كلّ حال قدّر الباحث وعالم الأعشاب الشهير فارو تايلر وذلك من خلال تقرير شامل عن الطب الشعبي في ولاية انديانا أن البوصير " دواء شعبي جداً هناك لمعالجة كافة أنواع الأمراض التنفسية " .

المزايا العلاجية

مخبرياً ، يكبح البوصير نمو الجراثيم المسببة للسل ، الأمر الذي ربما يؤكد استعماله التقليدي القديم في علاج " التهاب الغدد اللمفاوية المزمن : Scrofula " في أيامنا هذه يستعمل هذا النبات بشكل خاص في معالجة الاضطرابات التنفسية الخفيفة .

السعال وآلام الحلق

يحتوي البوصير على مادة تسمى Mucilage (مادة مؤلفة من مزيج صمغي) تنتفخ وتصبح لزجة عندما تبلل بالماء ، وهو ما يفسّر لنا مفعولها اللطيف على الحلق الملتهب (المتهيّج) . كتب عالم الأعشاب والطبيب الألماني المشهور رودولف فريتز ويس أن البوصير " يتمتع بشهرة عظيمة كمضاد للسعال " .

البواسير

لايريح البوصير من آلام البواسير بشكل مؤقت فحسب بل هو يحتوي على مواد عفصية قابضة ، كما أثبتت إحدى الدراسات أنه يتمتع بمزايا

مضادة للإلتهاب ،

الإسهال

يؤكد وجود المواد العفصية في البوصير الاستعمال التقليدي القديم لـه في عـلاج الإسهال .

التحضير والمقادير

للحصول على نقيع لمعالجة السعال وآلام الحلق أو الإسهال يؤخذ مقـدار ملعقـة صغيرة من أوارق البوصير المجفف أو من جذوره لكل فنجان من المـاء الغـالي ، ويـترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق ، ثم يشرب شريطة عدم تجاوز ٣ فنجاين يومياً .

يتميز البوصير بطعـم شديـد المـرارة ، لذلـك يضـاف إليـه السكر أو العسـل أو الليمون ، أو يمزج بمستحضر نباتي آخر لرفع نكهته .

لمعالجة البواسير ، تطبّق كمادات من نقيع البوصير المكثف والبـارد علـى المنـاطق المصابة .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار نصـف ملعقـة صغـيرة إلى ملعقـة حتـى ٣ مـرات يومياً يمكن إعطاء نقيـع البوصـير الممـدد (الخفيـف) بحـذر للأطفـال دون الثانيـة مـن العمر .

تحذيرات

بذور البوصير سامّة ، أمّا بخصوص أوراقه وأزهاره وجذوره فلـم يـرد أي تقريـر عن آثار مشؤومة نتجت عن تناولها (كالتسمّم والموت...) .

تتمتع المواد العفصية بمفعول مسرطن ومضـاد للسـرطان معـاً ، ولايـزال العلمـاء مـتردّدين بـهذا الخصـوص، لذلـك علـى الأشخـاص الذيـن سبق وأصيبـوا بالسـرطان الامتناع عن تناوله .

أدرجـت إدارة الغـذاء والـدواء البوصـير في عـداد النباتـات الـتي لاتشكـل أيـة

خطورة . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامه دون خـوف شريطة التقيّد بالجرعات المحدّدة .

لايجب استهلاك البوصير لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيـب في حـال حـدوث بعـض الآثـار غـير المرغوبـة أو إذ استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية تناول العلاج .

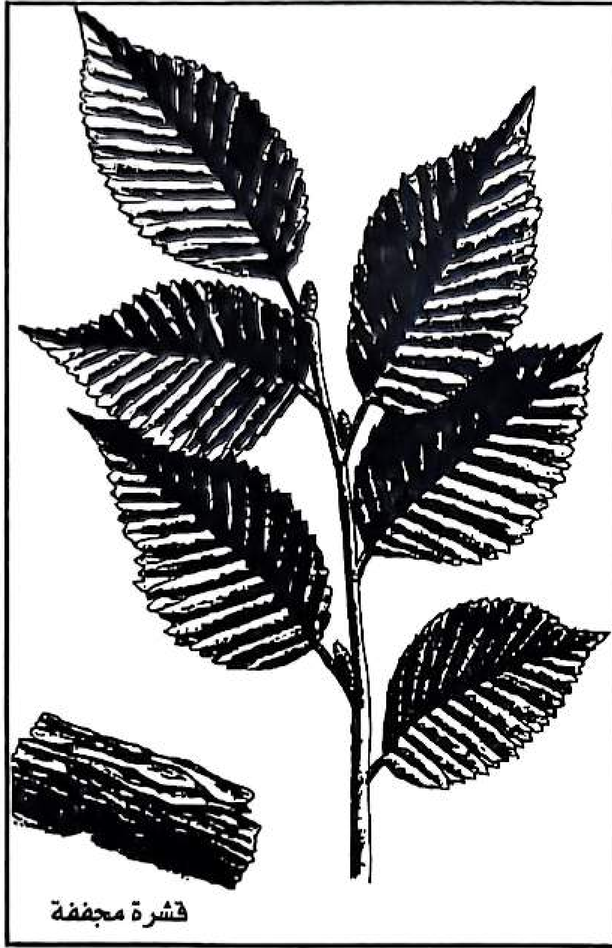
نبات في غاية الكرم

البـوصير نبات محول (كـل سنتين) وصلـب (مقـاوم) ينمـو تقريبـاً في كافـة المناطق ذات المناخ المعتدل. خلال السنة الأولى يعطي عقدة من الأوراق الخمليـة تبلـغ حوالي ١٥ إلى ٣٥ سم تتطاول على شكل أجنحـة علـى استقامة السـاق . في السـنة الثانية يعطي هذا النبات ساقاً ليفية وحيـدة يمكـن أن يـتراوح طولهـا بـين المـتر الواحـد والمترين حيث تتفتح في ذروتها أزهار صفراء باهتة على شكل سنابل محتشدة ضخمة .

ينمو البوصير بسهولة انطلاقاً من البـذور في تربـة رمليـة وتحـت أشعـة الشمـس المباشرة وهو يتأقلم كذلك مع الشروط المناخية والزراعيـة الأخـرى . تبـذر البـذور في فصل الربيع بعد زوال أخطار الصقيع.

يقطـف ثلـث الأوراق في السـنة الأولى ، والثلثـان الباقيـان في السـنة التاليـة قبـل أن تتفتـح الأزهـار . تجمـع الأزهـار حالمـا تتفتـح ، ولا تقطـف الجـذور إلاّ في فصـــل الخريف .

البوصير نبات خصب غزير العطاء يتكاثر من تلقاء نفسه . يوصـي الأخصـائيون الزراعيون بقطع رؤوس الأزهار قبل أن تنضج البذور .


قشرة مجففة

بوقيصا

(دردار)

Red Elm

Orme Rouge

البنات الذي يفضله الرواد الأمريكان

الجزء المفيد : القشور المجففة .

في أيامنا هذه ، لايحتل غذاء ولا دواء المكانة الرفيعة للبوقيصا في الولايات المتحدة خلال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر ، فقد كانت غابات الدردار الشائعة تغطي كافة المناطق الشرقية من البلاد (أمريكا الشمالية) ، وحتى في المدن كانت قشور الدردار متعدّدة الاستعمالات وفي متناول كل يد.

لحاء لكافة الاستخدامات

في فترة لم يكن التبريد قد ظهر فيها بعد ، كانوا يغطّسون لحاء الدزدار في الماء ثم يغلّفون به اللحم لتأخير تعفّنه ، وبعد طحنه ومزجه بالماء كان هذا اللحاء يستخدم كضماد يغطّي الجروح ، كما كانوا يستخدمونه لتغطية أقراص الأدوية كريهة الطعم . بعد طحن لحاء الدردار ومزجه بالماء والحليب كان يتحول إلى غذاء مهدّئ ومفيد يشبه ندائف الشوفان .

كان هذا المزيج يفيد في علاج آلام الحلق والرشح والسعال والآلام

المعدية – المعوية ، وكذلك لتغذية الأطفال ومرضى المشافي . كانت أقراص البوقيصا المستخدمة لعلاج آلام الحلق متوفّرة تقريباً في كافة الخزانات الصيدلية المنزلية ، وهكذا كان هذا النبات العلاج المنزلي القومي (الأمريكي) للتخلّص من كافة الآلام .

لايزال الدردار مدرجاً في Le National Formulary الكتاب المرجعي للصيادلة . إضافة لذلك ، لاتزال محلات المنتجات الطبيعية تبيع أقراصاً قوامها الدردار . للأسف فإن غاباتنا القديمة والشاسعة من الدردار قد غزتها فطور الدردار المتطفلة ، الأمر الذي أدّى إلى إنقاص رصيدنا من النباتات الطبية وإفقار مناظرنا الطبيعية معاً .

لحاء للعظام المكسورة

كان ديوسكوريد ، الطبيب الإغريقي في القرن الأول ، يصف حمام الدردار الأوربي لتسريع شفاء الجروح المكسورة ، وقد استمروا في وصف هذا العلاج خلال أكثر من ١٥٠٠ عام . في القرن السابع عشر كتب عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر : " بعد حمّام في هذا المغلي تشفى العظام المكسورة ... هذا المغلي ممتاز في علاج المناطق ... التي حرقتها النار .

قانون أعواد الدردار

كانت نساء الهنود الحمر يستخدمن الدردار بغية الإجهاض ، واعتمدت نساء البيض هذه الطريقة التي غالباً ماكانت تسبب الموت إثر إنتان ونزف يصيبان الرحم ، فكانت النتيجة أن عدّة ولايات (أمريكية) أصدرت قوانين تمنع بيع لحاء الدردار على شكل أعواد يتجاوز طولها ٣,٧٥سم .

خلال حرب الانفصال ، كانوا يستخدمون الدردار لمعالجة السفلس والسيلان (التعقيبة) والبواسير ، وكان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان يعتبرون أنّه " ثمين جداً " وأن " ملعقة كبيرة من مسحوقه المغلي في الحليب تزوّد الأطفال المفطومين بنظام غذائي مفيد وتبعد عنهم الاضطرابات المعوية التي غالباً ما يتعرضون لها . كان بعض الأطباء يعتبرون أنه إذا تناولت النساء الدردار خلال الشهر السابع من الحمل وما بعده فإن ولادتهن تتم بيسر وسهولة " .

يوصي الأعشابيون المعاصرون بتطبيق الدردار على الجروح والمناطق المصابة من البشرة ، كما يوصون باستهلاكه على شكل نقيع لمعالجة آلام الحلق والسعال والإسهال والقرحات والتهاب القولون وأمراض أخرى معدية - معوية .

المزايا العلاجية

حتى إدارة الغذاء والدواء تصف الدردار بالملطّف الممتاز .

الجروح

يحتوي لحاء الدردار على خلايا خاصّة تنتفخ وتأخذ شكل كتلة اسفنجية عندما يضاف إليها السائل ، وعندما تطبق هذه الكتلة على الجروح المنظفة في العمق تجف وتشكل ضماداً طبيعياً .

السعال وآلام الحلق والاضطرابات الهضمية

يسمح مغلي قشور الدردار بتخفيف آلام الحلق وأنبوب الهضم .

صحة المرأة

تستخدم النساء الحوامل مغلي لحاء الدردار منذ قرون ، ولا تذكر المؤلّفات الطبية أية مشكلة بهذا الخصوص . لايجب للمزيج الصمغي Mucilage الموجود في لحاء الدردار أن يلحق الأذى بالجنين ، فإذا سبق لبعض النساء أن عانين من صعوبات في الحمل يجب عليهن استشارة الطبيب قبل تناوله .

استخدام غير أكيد

لم يثبت قط أن لحاء الدردار يمكن أن يسهل شفاء العظام المكسورة .

التحضير والمقادير

من أجل تحضير كمادات تفيد في تضميد الجروح ، يضاف مايكفي من الماء إلى لحاء الدردار المسحوق حتى يتم الحصول على عجينة تطبّق على موقع الجرح .

للحصول على مغلي مهدّئ ، يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة إلى ٣ ملاعق من النبات المسحوق لكل فنجان ماء . يُمزج أوّلاً بقليل من الماء بغية تجنّب الحثيرات ، ثم يُغلى على النار ويترك لمدة ١٥ دقيقة على نار خفيفة (بعد الغليان) ، ويشرب شرط عدم تجاوز ٣ فناجين يومياً ، يتميز الدردار بطعم خفيف وتذكرنا نكهته بنكهة القيقب .

يمكن إعطاء مستحضرات الدردار بحذر للأطفال دون الثانية من العمر .

تحذيرات

يمكن للدردار أن يسبب ارتكاساً تحسّسياً ، ولاتذكر المراجع الطبية عن هذا النبات أي أثر ضار سوى الأثر المذكور .

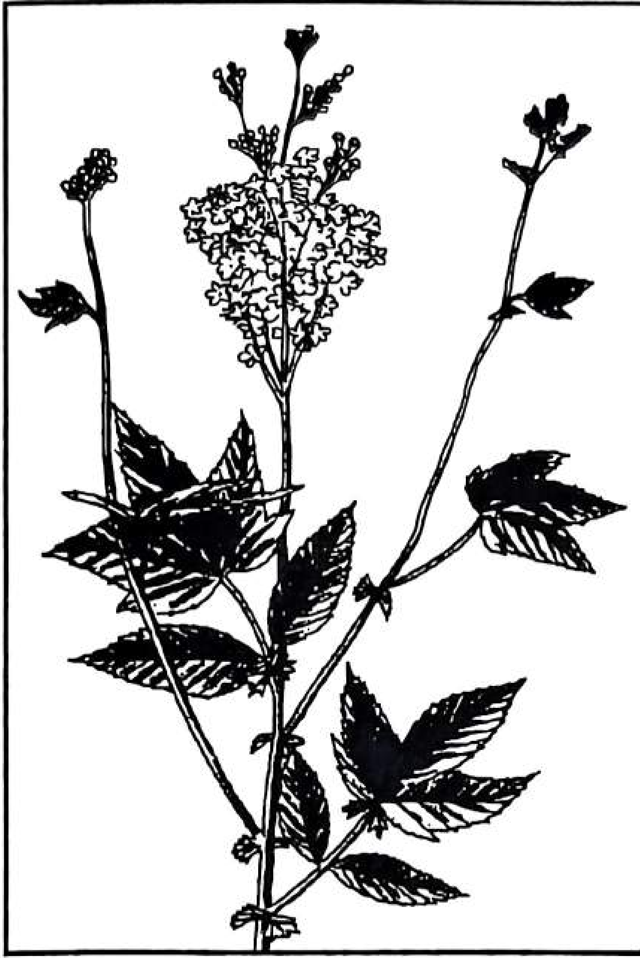
يمكن للأشخاص المعافين استخدام الدردار دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الدردار لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، كذلك

عليكم اللجوء إلى الطبيب في حال حدوث بعض الآثار غير المرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج . إذا احمرت جروحكم والتهبت وأصبحت حارقة ومؤلمة ، عليكم أيضاً استشارة الطبيب .

المزايا العديدة للبوقيصا

البوقيصا شجرة مهيبة يبلغ ارتفاعها حوالي ١٨ م . لحاء جذعها بني ولكن قشور الأغصان بيضاء على الأرجح . لهذه الشجرة أوراق كبيرة خشنة وحملية ومسننة. يمكنكم أن تسألوا الأخصائي الزراعي عن إمكانية زراعة البوقيصا في منطقتكم .



بوقيصي

(ملكة المروج)

Spirea

Reine-Des-Pres

مسكّن طبيعي للألم

الأجزاء المفيدة : الأوراق والقسم العلوي من الأزهار .

من النادر أن نجد خزانة طبية (في منزل) دون أسبرين ، ولكن الناس الذين يعلمون أن الفضل بكلمة " أسبرين " يعود إلى تلك الشجرة الجميلة والعطرية المسمّاة ملكة المروج قليلون جداً .

مرطب هواء أصيل

في العصور الوسطى كان الناس يستخدمون كثيراً البوقيصي لترطيب الهواء لأنه يصدر رائحة منعشة تشبه رائحة اللوز وكانوا يدعونه " النبات المنتشر " فقد كان ينشر حول المنازل حينما كان الناس لايأخذون حماماً إلا نادراً وحيث كانت الحيوانات تقيم تحت سقف واحد مع البشر . بعد ذلك احتل هذا النبات مكانه في باقات النباتات التي تقدَّم في الأعراس وذلك بسبب عطره اللطيف وأزهاره الجميلة ، ثم أوصى الأعشابيون لاحقاً باستعمال البوقيصي لمعالجة الحميّات والتهاب المفاصل والصرع والأمراض التنفسية .

إن من أدخل هذا النبات إلى أمريكـا الشمالية هـم طليعـة المستعمرين ، وكـان الأطباء الانتقائيون في القرن الماضي يعتبرونـه " قابضـاً ممتـازاً... لمعالجـة الإسـهال " . إنه أقل خطراً على المعدة من العناصر الأخرى لهذا النوع ، ووصفوه أيضاً لمعالجـة آلام الطمث والسيلانات المهبلية .

من الساليسيلين إلى الأسبيرين

في عام ١٨٣٩ اكتشف عالم كيماوي ألمـاني أن براعـم البوقيصـي تحتـوي علـى الساليسيلين وهو مادة كيماوية تشبه اللحاء الأبيض للسوحر (الصفصـاف) الـذي تم عزله منذ ١١ سنة خلت .

إنّ الساليسيلين مسكن قوي للألم ، كما أنه يخفـض الحـرارة ولـه مزايـا مضـادة للالتهابات .

إن الساليسيلين ، لسوء الحظ كغيره من المواد الكيماويـة الـتي تنتمـي إلى العائلـة ذاتها ، وخاصة حمض الساليسيليك ، له أيضاً بعـض الآثـار الجانبيـة الخطـيرة وخاصـة الاضطرابات المعدية وطنين الأذن حتى أنه قد يسـبب الشلـل التنفسـي والمـوت إذا مـا أخذ بكمية كبيرة .

بدأ الكيميائيون بإجراء تجارب على حمضُ الساليسيليك أملين الحفاظ على آثاره المفيدة مع تخفيض أخطاره . في عام ١٨٥٣ استطاع بعـض الكيميـائيين الألمـان الذيـن يعملـون تجاربـهم علـى خلاصـة مــن نبـات البوقيصـي تركيـب حمـض الأسـيتيل ساليسيليك . بقيت الآثار الجانبية لحمض الساليسيليك كامنةً في هذا الدواء الجديد إلا أن هذا الأخير كـان أقـوى ، ولإعطائـه اسمـاً أخـذوا الحـرف الأول " A " مـن كلمـة Acetyl وهو المادة الكيماوية التي أضافوها إلى خلاصة النبات و " Spirin " من كلمـة لاتينية Spiraea أي ملكة المروج وهكذا شكّلوا كلمة أسبيرين Aspirine . نشر خـبر تطوير الأسبيرين في صحيفة ألمانية طبية مغمـورة حيث بقـي في الظـل لمـدة ٥٠ عامـاً تقريباً .

باير Bayer صنعته بشكل أفضل

في نهاية الثمانينات من القرن التاسع عشر اغتاظ عالم كيماوي ألماني يدعى فيليكس هوفمان Felix Hoffman عندما رأى أن الدواء الذي وُصف لأبيه المصاب بالتهاب المفاصل المتعدد Polyarthrite لم يكن له إلا القليل من الفعالية ، وكان هوفمان حينها يعمل في شركة Frederich Bayer للمنتجات الصيدلية فشرع يبحث في الجرائد عن أفضل علاج لالتهاب المفاصل فوقع على بعض المقالات التي تدور عن الأسبيرين ، وحضر الدواء الذي تناوله والده فتحسنت حالته الصحية يوماً بعد يوم . في البدء لم يصدق العاملون في إدارة شركة باير أن دواء هوفمان يمكن أن يعالج التهاب المفاصل ولكنهم لاحظوا أخيراً فعالية ذلك الدواء .

في عام ١٨٨٩ أدخلوا حمض الأسيتيل ساليسيليك إلى أوربا وأمريكا الشمالية باسمه التجاري المعروف بالأسبيرين .

سرعان ما أصبح الأسبيرين الدواء المفضل والمعروف الذي يؤخذ يومياً لمعالجة العديد من الآلام وحالات الضيق والتوعك .

يوصي الأعشابيون المعاصرون بتناول البوقيصي لعلاج الرشح والنزلة الوافدة والغثيان وحرقة المعدة واضطرابات الهضمية الأخرى وآلام العضلات وقصور القلب الاحتقاني والإسهال عند الأطفال .

المزايا العلاجية

أعطانا البوقيصي الأسبيرين بمزاياه العلاجية ولكن عليكم أن لاتعتقدوا أنكم ستحصلون على الآثار العلاجية ذاتها عند استخدامكم للنبات .

مسكن للألم

لايعطي البوقيصي الآثار ذاتها التي يعطيها الأسبرين في معالجة الآلام والالتهابات فهو لايحتوي إلا على القليل من الساليسيلات . حتى لو حضّرنا نقيع البوقيصي بكمية كبيرة فلن تكون كافية لتخفيض الحرارة أو لكبح الألم ، أما صبغة البوقيصي فتحتوي

على كمية أكبر من الساليسيلات ، لذلك هي تمتاز بمزايا علاجية أفضل ، بالمقابل ليس للبوقيصي الأثر الجانبي الرئيسي الذي للأسبرين وهـو آلام المعـدة ، فقـد أثبتـت بعـض الدراسات الحديثة في أوربا أن هذا النبات يقي الحيوانات المخبرية مـن القرحـات الـتي يسببها الأسبرين وهو الاكتشاف الذي سبق للأطبـاء الإنتقـائيين أن ادعـوه بقولهـم إن هذا النبات " لطيف على المعدة " .

إذا كنتم تفضلون الأدوية الطبيعية على الأقـراص جربـوا البوقيصـي لمعالجـة آلام الرأس والتهاب المفاصل وآلام الطمث والحميات الخفيفـة وكذلـك الآلام الأخـرى أو الالتهابات وخاصة إذا كان الأسـبرين يسـبب لكـم آلامـاً في المعـدة فللنبـات مفعـول إيجابي في تلك الحالات .

الإسهال

برهنـت دراسـة أوربيـة أن البوقيصـي فعّـال ضـد الجراثيـم (Shigella Dyeseneriae) المسؤولة عن الإسهال مما يؤيد اسـتعماله التقليـدي لهـذا الغرض .

مزايا أخرى

يمنـع الأسـبرين التخـثرات (الدمويـة) الداخليـة الـتي غالبـاً مـاتكون السـبب في حدوث الأزمات القلبية . لم يجرِ الأطباء بحوثـاً حـول مفعـول البوقيصـي تجـاه أمـراض القلب ولكن المزايا العلاجية لهذا النبات يمكن أن تدفعنا إلى الاعتقاد أنه قـد يكـون لـه تأثير مشابه (لتأثير الأسبرين) ، وكشفت دراسة أخرى أن الساليسـين يخفـض معـدل السكر في الدم ويمنح النبات مزايـا علاجيـة تسـمح بالسيطرة على السـكري بشـكـل أفضل .

التحضير والمقادير

لتحضير نقيع مقبول وقابض من هذا النبات تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين مـن أعشابه المجففة لكل كأس ماء غالٍ ويترك المزيج منقوعـاً لمـدة ١٠ دقـائق ويجـب عـدم

تناول أكثر من ٣ فناجين يومياً.

لاينصح بإعطاء البوقيصي للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

أوحت بعض الدراسات الأوروبية الحديثة التي أجريت على الحيوانات أن البوقيصي يمكن أن ينشط الانقباضات الرحمية . لم يعزَ له قط خلال التاريخ مزية إدرار الدماء الطمثية رغم أنهم ربطوا بين الأسبيرين وبين بعض حالات التشوهات الخَلْقية . يجب على النساء الحوامل الامتناع عن تناوله .

في حالة الأطفال دون ١٦ سنة الذين يعانون من الرشح أو النزلة الوافدة أو الدوالي يربط الأطباء بين الأسبرين وبين متلازمة ري Reye وهو مرض نادر ولكنه مميت .

لم يرتبط اسم البوقيصي قط بهذه المتلازمة ولكن بما أنه يحتوي على الأسبيرين يجب على الأهل الإمتناع عن إعطائه للأطفال المحمومين المصابين بهذه الأمراض .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء ملكة المروج في عداد النباتات التي لم تثبت فعاليتها بعد .

يمكن للنساء غير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لايعانين من قرحات أو من التهاب المعدة واللواتي لايتناولن أي دواء يحتوي على الأسبيرين يمكنهن تناوله إذا كنَّ معافيات شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

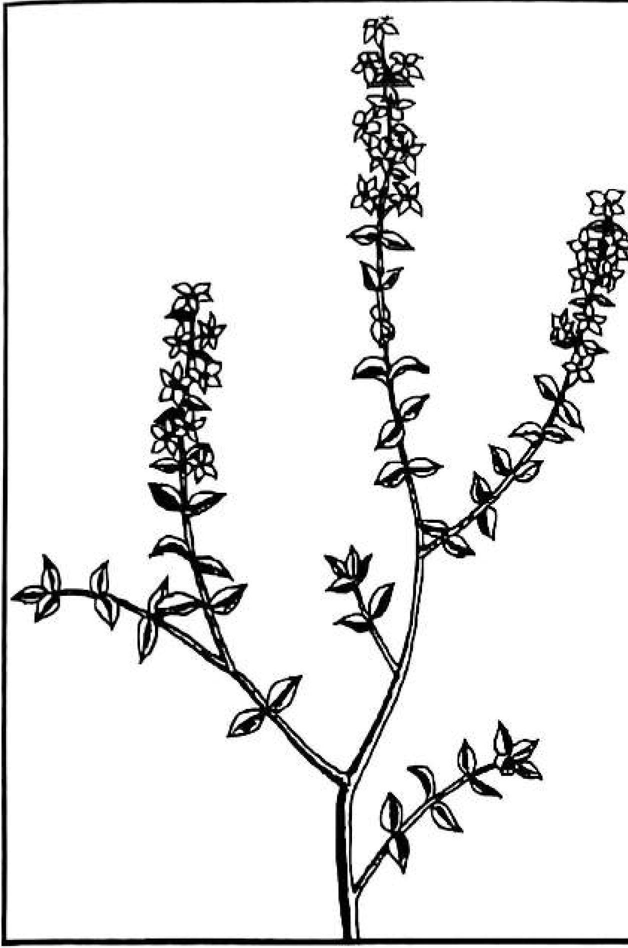
لايجب تناول البوقيصي لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن استعماله . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث آثار جانبية أو إذا استمرت

الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

ملكة المروج

يعتبر البوقيصي من النباتات المعمرة التي تتراوح سيقانها بين المتر والمترين تقريباً . تشبه أوراقه أوراق الدردار Orme ويعطي هذا النبات عناقيد كبيرة من الأزهار البيضاء أو الزهرية تتفتح طيلة فصل الصيف وتصدر عطراً يذكرنا باللوز . إن ملكة المروج أطول وأجمل من كافة النباتات المحيطة بها .

تنمو ملكة المروج البرية في المستنقعات وعلى طول الأنهار وفي الغابات الرطبة وفي المروج من الأرض الجديدة Terre-Neuve ، ومن كندا وحتى سهول أوهيو Ohio في الولايات المتحدة ، وتتكاثر جيداً انطلاقاً من الفسائل ومن السيقان الأرضية (الجذمور) . تفضل ملكة المروج الأراضي الغنية والرطبة وذات التصريف الجيد والظل الجزئي . اقطفوا الأوراق والجزء العلوي من الأزهار عندما يزهر النبات.



بـوكـو

Bookoo, Buku, Bucco

Buchu

مدرّ للبول من جنوب أفريقية

الجزء المفيد : الأوراق

يعتبر البوكو المساهمة التي قدمتها أفريقيا الجنوبية للنباتات الشافية .

تحتوي أوراق هذه الشجيرة البالغ ارتفاعها حوالي ١,٦٠ م على زيت يسهل إفراز البول . كانت الشعوب المحلية (الأصلية) لما نسميه اليوم " نميبيا " و " جنوب أفريقيا " تستخدم البوكو لمعالجة المشاكل البولية قبل أن يحتكوا بالأوروبيين . في القرن السابع عشر ، عندما استقر المستعمرون الهولنديون في تلك المنطقة اعتمدوا هم أيضاً هذا النبات لمعالجة إنتانات المجاري البولية والرمال البولية والتهاب المفاصل والكوليرا وآلام العضلات .

اعتمد المستعمرون الإنكليز الذين استقروا هناك أيضاً البوكو وغالباً ما لجؤوا إليه لعلاج الكثير من الأمراض إلى درجة أن أطباء الأعشاب يدّعون أن البوكو يستخدم تقريباً لعلاج كافة الأمراض التي تصيب البشر ،

الملك بوكو

في عام ١٨٤٧ ، أدخل هنري ت. هيلمبولد ، وهو صانع أدوية من نيويورك ، مركّبه المكون من خلاصات البوكو في معالجة المشاكل البولية والرمال البولية والأمراض الزهرية . تحمس الجمهور الأمريكي لهذا المركب بقدر ما تحمس مستعمرو أفريقيا الأوائل للبوكو فأصبح هنري هيلمبولد غنياً جداً وسمى نفسه " ملك البوكو " .

المزايا العلاجية

نسي الناس ملك البوكو منذ وقت طويل ولكنّ الأعشابيين ما زالوا يعتقدون بالمزايا المطهّرة لهذا النبات في علاج الأمراض البولية .

متلازمة ماقبل الدورة الشهرية

يشتكي عدد لابأس به من النساء من إحساس بتطبّل البطن سببه احتباس الماء قبل حدوث الدورة الشهرية . يعتبر البوكو من مكونات بعض الأدوية المدرة للبول التي تباع في الصيدليات بدون وصفة طبية ، حيث يمكن لهذه المستحضرات تخفيف تطبل البطن لدى النساء اللواتي ينتظرن دورتهن الشهرية .

إرتفاع الضغط الشرياني وقصور القلب الإحتقاني

غالباً ما يصف الأطباء مدرات البول خلال علاجهم لارتفاع الضغط الشرياني وقصور القلب الاحتقاني ، وهي أمراض خطيرة تتطلب عناية طبية مختصة . عليكم استشارة الطبيب أولاً إذا رغبتم تناول البوكو بالإضافة إلى علاجكم الطبي المألوف .

إنتانات المجاري البولية

لايزال معظم أطباء الأعشاب يصفون البوكو لمعالجة إنتانات المجاري البولية ، هذا وقد أجريت دراسة لمعرفة آثار البوكو على الجراثيم المسؤولة عن هذه الإنتانات

لكنها لم تكن حاسمة . مع ذلك ، لايزال الأعشابيون يعتقدون أن البوكو يتمتع بتلك المزايا المضادة للإنتانات .

التحضير والمقادير

لتخفيف آلام التطبّل الذي يسبق الدورة الشهرية يمكنكم تناول نقيع البوكو أو صبغته . يمكن لهذه المستحضرات أن تساعد أيضاً في شفاء الإنتانات المزمنة التي تصيب المجاري البولية .

لتحضير نقيع البوكو ، تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من أوراقه المجففة والمسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة . لاتتناولوا أكثر من ٣ فناجين يومياً . يتميز البوكو بعطر وبطعم يشبه النعناع اللذيذ .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة حتى ثلاث مرات في اليوم .

لاينصح بإعطاء البوكو للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

تستنفد مدرّات البول احتياطي الجسم من البوتاسيوم ، وهو مادة مهمة جداً لعمل الجسم . يجب على الأشخاص الذين يتناولون البوكو زيادة استهلاكهم من الأغذية المحتوية على كمية مرتفعة من البوتاسيوم كالموز والخضار الطازجة .

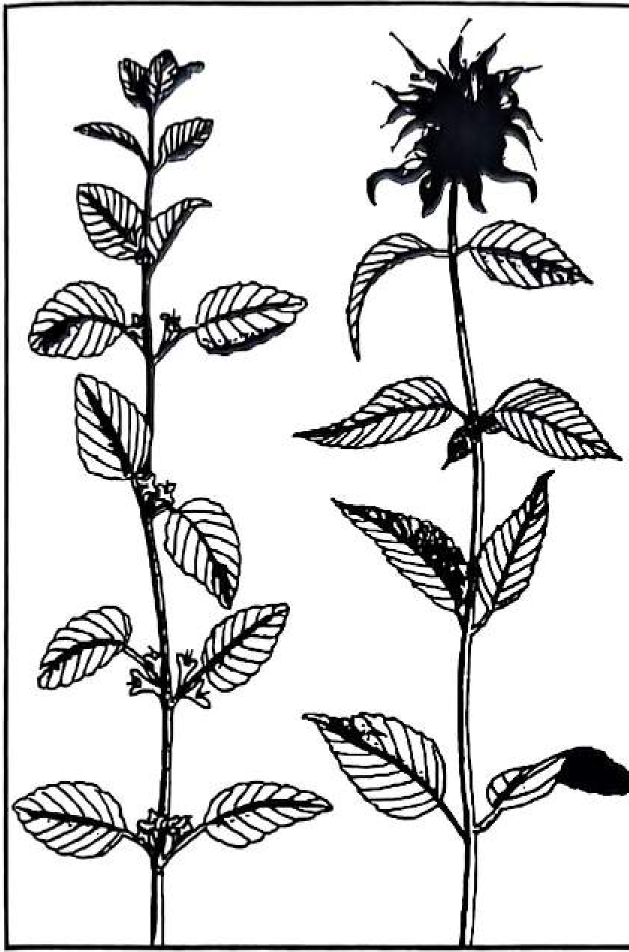
يجب على النساء الحوامل عدم استهلاك البوكو إلا بعد استشارة الطبيب .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء البوكو في عداد الأدوية المأمونة . لم يرد ذكر أي أثر غير مرغوب لهذا النبات . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استهلاكه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك البوكو لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال عليكم الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . استشيروا طبيبكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نبات من أصل إفريقي

لا ينمو هذا النبات البالغ ارتفاعه حوالي ١,٦٠ م والذي يملك أوراقاً مسنّنة ومتقابلة إلا في أفريقيا .



ترنجان

(بقلة الضب - مليسة - ماليسا)

Melissa

Melisse

بلسم سحري

الجزء المفيد : الأزهار

يعشق النحل هذا النبات العطري ومن هنا جاء اسمه " Melissa " الذي يعني في اليونانية " نحلة " والمليسة الصيدلية Melisse Officinale هي علاج لطيف يقدّره العشّابون منذ ٢٠٠٠ عام ،وتحتل مكانة مميزة دائماً بين أنصار النباتات الطبية .

عشبة الفرح

كان الطبيب الإغريقي ديوسكوريد يضع أزهار المليسة على الجروح ويعطي مرضاه بعضاً من خلاصة هذا النبات ممزوجة بالنبيذ وكان عالم الطبيعة الروماني Pline L'ancien يوصى باستعمال الملّيسة لإيقاف النزيف وكان الأطباء العرب في القرن العاشر يمدحون مزايا المليسة أمام الأشخاص العصبيين والقلقين وقد كتب الطبيب العربي الكبير ابن سينا الذي عاش في القرن الحادي عشر : " تبهج المليسة القلب والذهن . " .

وفي العصور الوسطى اعتمد الأوربيون المليسة لمعالجة الأشخاص العصبيين

والقلقين وقد حاز ماء المليسة على نجاح كبير بصفتــه المهدئـة والمخـدرة إلى درجـة أن شارلمان أمر كافة رعايا مملكته بزراعتها في حدائقهم لكي تكون في متناول أيديـهم في أي وقت كان .

ومازلنا في القرون الوسطى حيث صنـع العشّـابون الأوربيـون منـها دواء عجيبـاً أدّعوا أنه يشفــي جميـع الأمـراض علـى وجـه البسـيطة كـالأرق والرثيـة وآلام الـرأس والأسنان والجروح والمشــاكل الهضميـة وآلام الـدورة الشهريـة حيـث كـانت النسـاء يلجأن إليها عندما تتأخر دورتهن الشهرية . وبالمختصر المليسة تعتبر ترياقاً يشفي جميع الأمراض .

وفي بحثه الشهير عن النباتات الطبية يؤكد عالم الأعشاب البريطاني كولبيبر الذي عاش في القرن السابع عشر أقوال ابن سينا بأن المليســة تبـهج القلـب والذهـن وتطـرد الهموم والأفكــار السـوداء الناتجـة عـن الكآبـة كمـا كـان يوصـى بـها لمعالجـة الخَوَر والغشيان وتسهيل الهضم وإراحة الدماغ وتنظيم الدورة الشهرية .

وفيما بعد فقدت المليسة حظوتها الشعبية وقلّمـا ذكرهـا رواد أمريكـا الشماليـة فهم لم يستخدموها إلا من أجل التخلـص مـن آلام الطمـث والتحريـض علـى عمليـة التعرّق وهي طريقة قديمة لعلاج الحمى .

وغم ماضيها العريق كمهدئة لم ير فيها الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع عشر سوى " منشط لطيف " ، ومع مرور الزمن استعادت المليسة شهرتها كنبات طبي فعّال للغاية .

المزايا العلاجية

يمتدح الأعشابيون مزايا هذه النبات في عملية التعرّق وإدرار الطمث وكذلك في معالجة عدد لابأس به مـن الإضطرابـات والأمـراض كـآلام الـرأس والنفخـة وارتفـاع الضغط الشرياني والشدّة : Stress والتهاب القصبات وعسر الهضـم والربـو والمغـص عند الرضّع .

وبالطبع لم يعترف العلم الحديث على كل هذه المزايا ولا على قوتها المنشطة وقدرتها على " إراحة الدماغ " . مع ذلك فقد كشفت بعض الدراسات أن لهذا النبات قوة كبيرة على الشفاء .

شفاء الجروح

لقد كان ديوسكوريد محقّاً فالمليسة تحتوي على عناصر كيماوية Les Polyphenols يمكن أن تساعد على مقاومة العديد من أنواع البكتريا المسؤولة عن الإنتانات نذكر منها المكورات العقدية والبكتريا الفطرية ، كما تحتوي المليسة على " الأوجينول " Eugenol وهو مخدر (مبنج) يمكن اللجوء إليه في بعض حالات الجروح .

القوباء وإنتانات فيروسية أخرى

تساعد المليسة على مقاومة فيروس النكاف (أبو كعب) والقوباء (الحمو) . وقد تجاهلت الشركات الصيدلية الأمريكية - على عكس زميلاتها الأوربية - لزمن طويل القوة المضادة للفيروسات الممكنة للمليسة ، وفي ألمانيا حيث النباتات الطبية تتمتع بشعبية كبيرة تعتبر خلاصة المليسة من المركبات النشيطة للكريم المسمى Lomarherpan المستخدم في علاج الجروح والقوباء الجنسية .

مهدئ طبيعي

اكتشف بعض العلماء أن زيت المليسة له مفعول مهدئ حقيقي فالمليسة تستخدم على نطاق واسع في ألمانيا كمهدئ ومسكن .

الهضم

أثبتت دراسات ألمانية أن المليسة تلين أنسجة العضلة الملساء للأنبوب الهضمي لذلك فهي تساعد على الهضم .



الأرقطيون

Arcatium Cappa L.
Burdck E.

ينمـو على جنبـات الطرق، يكثـر في الأراضي المهملة. مضـاد للسكري مطهّر منقّ للدم يفضّل استعمال الجذور غضّةً.



الطرخشقون

Tanacetum officinale L.
Dandelion E.

إنهـا نوع من الهندباء البـرية، تنبت في الحقول والبساتين، تستعمل الجذور والأراق قبل الازهرار. يؤكد بعض الأطباء أنها تمنع نمو الخلايا الخبيثة كما أنها تساعد على الشفاء منها.



الكرسنّة

Eryngium campestre L.
Field eryngo E.

نبــات برّي ينبت في السـاحل اللبنانـي وفي الأحراج. أوراقه خضراء.

مسكّن للتشجنات، ومدرّ للحليب.



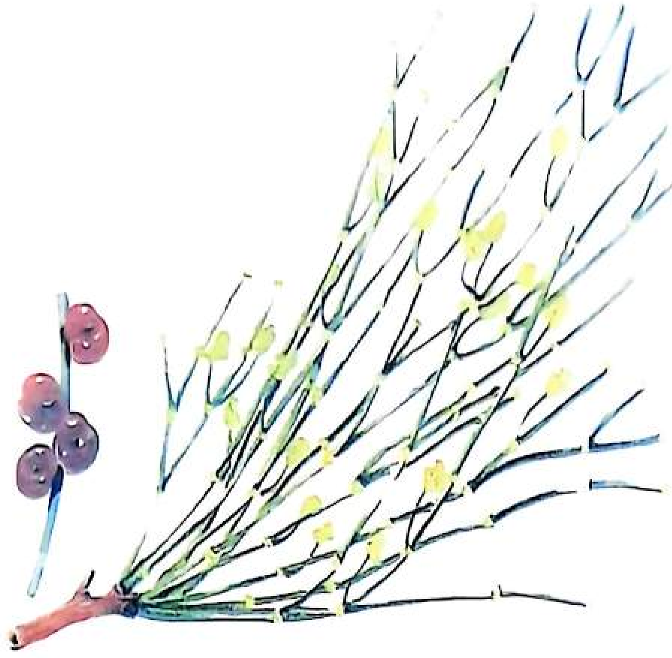
القراص

Urticadioica L.
Nettle E.

نبات بري يكثر في البور وقرب السياجات يلهب الجلد عند لمسه كما يثير الحكّة.

وقد ثبت أن هذه النبتة مجددة لشباب الجسم كلّه.

ومن أغنى النباتات بالفيتامين (Aأ)



عنب البحر

Ephedra distachoa L.
Ephedra, sea grape E.

نبــات يشــبــه الوزّال، ينبت في المناطق الصخريّة على لسواحل.
ثمراته لحميّة حمراء. أغصانه اللدنة مضادة للتشنجات والحساسيّة.



الزوفاء

Hyssapus officinalis L.
Hyssap E.

ينمو في الأراضي الكلسية والجدران والمناطق الحـارّة.
الأطراف المزهرة، مضادة للتشنج، منقية للدم شافية للجروح، تمنع عن العصبيين.



الخَلَنْج، سميسمة

Calluna vulgaris L.
Heath E.

ينمو في الغابات والمنحدرات.

منقٍّ للدم مضاد للعفونات والتهابات المجاري البولية لا سيما عند تضخم البروستات.



الأقحوان

Anthrmis cotulac L.
Stinkind camomille E.

نبات بري ينبت قرب الطرق والبيوت، مضاد للتشنج خافض للحرارة، مطهِّر منشط، مقاوم للحمى.

يمكن للنباتات التي تؤثر على الجهاز الهضمي أن تزيل توتّر الرحم أيضاً ، وهو عضلة ملساء كذلك ، وقد جاء هذا التأثير المحتمل ليؤكد الاستخدام التقليدي للمليسة في علاج الآلام الناتجة عن الطمث.مع ذلك يشتهر هذا النبات بكونه منشطا للرحم وبالتالي فهو يساعد على إدرار الطمث ، ولكن حتى يومنا هذا لم يستطع أي بحث علمي أن يفسر ذلك الوضع ، لذلك يجب على الحوامل الامتناع عن تناول المليسة أما بقية النساء فيمكنهن تجربتها في حال تأخر الدورة الشهرية .

التحضير والمقادير

إن المليسة مثالية عندما تضاف إلى الحمام طلباً للراحة . تؤخذ حفنة من أوارق المليسة وتوضع في كيس قماشي ويصب عليه ماء الحمام فتستفيدوا بذلك من مفعولها المهدئ ومن عطرها الليموني .

لمعالجة الجروح ينصح باستخدام الكمادات الساخنة جداً ، ولتحضير الكمادة تؤخذ ملعقتان صغيرتان من أوراق المليسة لكل كأس ماء ، يغلى المزيج لمدّة ١٠ دقائق ثم يصفّى ويطبق على الجروح بواسطة قماش نظيف .

لمعالجة آلام المعدة ومكافحة الإنتانات أو تخفيف آلام الطمث يُصنع نقيع خفيف بطعم الليمون . يؤخذ محتوى ملعقتين صغيرتين لكل فنجان ماء ويترك منقوعاً لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة . لا يجب تناول أكثر من ثلاثة كؤوس يومياً .

وبالنسبة للصبغة يكتفى بتناول نصف فنجان أو فنجان ونصف ثلاث مرات يومياً . عليكم إتباع تعليمات الاستعمال عند شراء المستحضرات التجارية .

لا ينصح بإعطاء نقيع وصبغة المليسة للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فيجب أن يبدؤوا بمستحضرات ضعيفة التركيز وزيادة الجرعة عند اللزوم .

في حالة الجروح البسيطة تفرك بعض أوراق الملّيسة الغضة باليد وتوضع مباشرة على الجرح .

تحذيرات

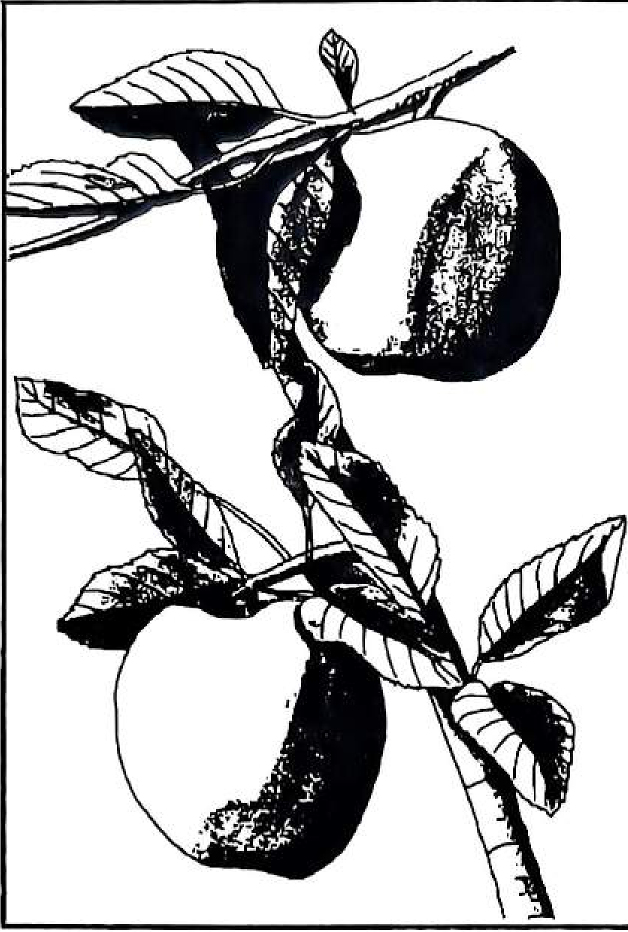
كشفت دراستان حديثتان أن الملّيسة تتداخل (تأثيراتها) مع مادة التيروتروبين La Thyrotropine وهي منشط هرموني تفرزه الغدة الدرقية وحتى لو لم يتم إثبات أن هذا العشب له تأثير على النشاط الهرموني الدرقي يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل درقية مناقشة الآثار الكابحة (المانعة) للمليسة مع الطبيب قبل اللجوء إليها .

توجد الملّيسة على لائحة النباتات الطبية التي لا تشكل أي خطر وذلك حسب إدارة الغذاء والدواء الأمريكية والمؤلفات الطبية لا تذكر أي تأثير ضار لها . يمكن للنساء المعافيات وغير المرضعات استخدام المليسة دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك المليسة لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدثت بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال عليكم الإقلال منها أو التوقف عن استهلاكها . عليكم باستشارة طبيبكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة اسبوعين بعد بداية العلاج .

قطاف الملّيسة في حدائقكم

تعتبر الملّيسة من النباتات المعمرة وهي نبات مستقيم يبلغ طوله ٦٠ سم . لها ، مثل النعناع ، سيقان مربعة وزهور صغيرة وبيضاء أو صفراء تشكل باقات في فصل الصيف . تموت في فصل الشتاء ولكن جذرها يبقى حياً .



التفّاح

Apple-Tree
Pommier

تفّاحة في اليوم
تجعل الصحة تدوم

الجزء المفيد : الثمرة

تقول حكمة قديمة " تفاحة في اليوم تُبعد الطبيب إلى الأبد " . إنّها لحكمة صحيحة وخاصة إذا كان الطبيب المعالج أخصّائياً بالأمراض المعدية والمعوية أو بأمراض القلب . لقد تبيّن أن التفاح دواء مفيد لحالات الإسهال والإمساك كما أنه يفيد في الوقاية من الأمراض القلبية والسرطان ومن بعض أنواع الحوادث الوعائية الدماغية .

يُعرف التفاح منذ زمن طويل بقوّته العلاجية رغم أنّ القليل من الأعشابيين يتجاهلون مزاياه العلاجية.

لقد أثبت العلم المزايا العلاجية التي كان الأعشابيون القدامى يعزونها للتفاح فقد أصبح الوقت مناسباً لكي نعيد إلى التفاح مكانته المتميزة التي يستحقها .

علاج قديم وحديث معاً

كان المصريون والإغريق والرومان يعبدون التفاح ويزرعون أنواعه المتعددة

ولكن أول من استعمله في علاج الإسهال هم الأطبـاء الأيورفيديـون Ayurvediques في الهند القديمة . أمّا اليوم فإنهم ينصحـون بتنـاول طبيـخ التفّـاح Compote (التفـاح المطبوخ بالسـكر) في عـلاج تلـك الحالـة الخاصـة . أمّـا الأطبـاء الصينيـون المتقيّـدون بالتقاليد فقد لجؤوا إلى لحاء شجر التفـاح لمعالجـة الـداء السـكّري وقـد اعـترف العلـم الحديث لهذه الميزة العلاجية للتفاح أيضاً .

وفي العصـور الوسـطى كـانت الراهبـة وعالمـة الأعشـاب الألمانيـة هيلدجـارد دوبنجان Hildegard De Bingen تنصـح الأشخـاص المعـافين بتنـاول التفـاح الفـج لمنحهم القوة والحيوية والتفاح المطبوخ كعلاج طارئ لكافة الأمراض .

وفي بريطانيا وفي نفس الحقبة تقريبـاً كـان النـاس يتنـاقلون مثـلاً شائعـاً يقـول : " تناول تفاحة واحدة قبل الذهاب إلى السرير يجعل مـن الطبيـب رجـل فقـير " . ومـا يزال هذا المثل متداولاً .

لم تكـن أقـوال الانكليز بخصـوص التفـاح إلاّ أقـوالاً صحيحـة وكـان الطبيـب البريطاني نيكولاس كولبيبر الذي عاش في القـرن السـابع عشـر ينصـح بتنـاول التفـاح لمعالجة " المعدة المهتاجة والصفراوية والتهابات الصدر والرئتين وكذلك لمعالجة الربـو " كما كان يقترح تناول التفاح المغلي الممزوج مع الحليب كعـلاج للجـروح الـتي كـان يحدثها بارود المدافع .

لم يكن عند الأمريكيين تفاح ولكن المستعمرين جلبوا بذوره معهم وسرعان مـا أصبحت ثمرة التفاح شهيرة بقدر شهرة حلوى التفاح (ترتة التفاح) .

لقد كان الطب الشعبي الأمريكي يستخدم التفـاح ولحـاء شجـره وخمـره (خمـر التفاح Cidre) . ومنذ قرن كان الأطباء الإنتقـائيون يوصـون بتنـاول التفـاح الطـازج لمعالجة الإمساك والتفاح المطبـوخ في الفـرن أو المخنـوق (المخبـوص نتيجـة وضعـه في وعاء مغلق لفترة معينة من الزمن) لمعالجة أنواع الحمّـى الخفيفـة وبتنـاول مغلـي لحـاء شجر التفاح لعلاج الحمى المتقطّعة (الملاريا) وتناول خمرة التفاح "كشـراب مرطّـب ومنعش للأشخاص المصابين بالحمّى " .

المزايا العلاجية

يعترف الطب الحديث بمزايا التفاح التي لا يمكن إنكارها ، ويعود الفضل إلى لبّه الغني بمادة البكتين Pectin وهي مادة ليفية موجودة فيه .

الإسهال

كشفت بعض الدراسات أن مادة البكتين هي مضادة للإسهال ، تحوّلها الجراثيم المعوية إلى عنصر وقائي ومهدّئ لبطانة الأمعاء المهتاجة . إضافة إلى ذلك يسمح التفاح بمعالجة الإسهال والإمساك معاً وذلك بزيادته لحجم البراز (بسبب الألياف الموجودة في البكتين) .

تحدث بعض الإسهالات بسبب إنتان جرثومي وقد برهنت إحدى الدراسات أن البكتين الموجود في التفاح يقاوم بعض أنواع البكتيريا التي من الممكن أن تسبّب الإسهال لذا ليس من المدهش أن نجد كلمة بكتين مقترنة بكلمة " بكتات " وهو مركّب نجده في ماركة دواء تدعى Kaopectate ويباع هذا الدواء دون وصفة طبية في الصيدليات .

الإمساك

يوصي الأطباء بتناول الأغذية الغنية بالألياف لزيادة حجم البراز فهي التي تنشط الأمعاء وتمنع الإمساك .

الأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية

يخفض البكتين معدّل الكولسترول في الدم المسؤول غالباً عن الأمراض القلبية وعن الحوادث الوعائية الدماغية . يعمل الكولسترول الذي يحتوي عليه البكتين في الأمعاء قبل أن يتم طرحه ، وهكذا عندما يتناول المرء تفاحة بعد اللحم ومشتقات الحليب يعتبر ذلك طريقة جيّدة في تخفيض معدّل الكولسترول .

السرطان

توصي الجمعية الأمريكية للسرطان Societe Americaine Du Cancer بتناول غذاء غني بالألياف وذلك للوقاية من بعض أشكال السرطان وخاصّة سرطان القولون .

وحسب دراسة نشرت في صحيفة معهد السرطان القومي Journal Of The National Cancer Institute فإنّ مادة البكتين تحصر بعض المركبات المسرطنة في القولون وتسرّع إبعادها خارج الجسم .

السكري

يعتبر الغذاء الغني بالألياف ممتازاً للمصابين بالسكّري وقد أثبتت عدة دراسات أن البكتين يسمح بضبط معدّل سكّر الدم .

التسمم بالرصاص

تؤكّد دراسات أوروبية أنّ البكتين يساعد على طرح الرصاص والزئبق ومعادن ثقيلة أخرى وخاصّة المعادن السامّة ، لذلك ثمّةَ سبب إضافي يدفع الأشخاص الساكنين في المدن وفي الأجواء الملوثة إلى تناول تفاحة يومياً .

إنتانات الجروح

رغم أنّ البكتين هو المركب الرئيسي الطبّي لهذه الثمرة كذلك تحتوي الأوراق على مضاد حيوي "الفلوريتين " Phloretine ، فعلى سبيل المثال إذا جرحت أصابعكم في البستان عليكم بفرك بضع أوراق من شجرة التفاح ووضعها مباشرة على الجرح .

التحضير والمقادير

يعتبر التفاح من الثمار ذات المزايا العلاجية الهائلة . للتفاح الأخضر طعم مائل

إلى الحموضة أمّا التفاح الأحمر فهو عادة أكثر حلاوة ولكن يمكن أن يكون طحينياً .

عليكم غسل التفاح بالماء والصابون قبل أكله وذلك لانتزاع مبيدات الحشرات منه .

تحذيرات

يلخّص البروفسور جيمس أ. ديوك James A. Duke المسؤول عن النباتات الطبية في إدارة الزراعة الأمريكية ، وهو شاعر أيضاً يلخّص فوائد التفاح على هذا النحو :

" كلّ يوم تفّاحَةْ

تُبقي الطبيب في الباحَةْ

هذا ما يتناقله الناس

في الشارع والساحة

ولكن ذات صباحْ

قرأنا في كتابٍ يا صاحْ

أنّ شخصاً تناول بذور التفاحْ

قبل أن يصنع خمره الفوّاحْ

فمات في الحال ميتةَ مقرورْ

لكونه ببساطة تسمّم بالسيانورْ . "

هذه حكاية غريبة ولكنها صحيحة فبذور (حبّات) التفاح تحتوي على معدّل مرتفع من مادة السيانور Cyanure وهو سمّ قاتل ويكفي تناول نصف فنجان منه لقتل شخص راشد وكمية أقل بكثير إذا كان الشخص طفلاً أو شيخاً .

يعلم عدد لا بأس به من الآباء والأمهات أنّ الأطفال الصغار غالباً ما

يشكون من ألم في البطن ، ورغم أن البذور الموجودة في قلب ثمرة التفاح لا تشكل سوى مخاطر تسمّم ضعيفة ، من الأفضل تنبيه الأطفال إلى تجنب بلع تلك البذور .

يمكنكم تناول التفاح الطازج بقدر ما تشتهون ولكن عليكم الحذر من ابتلاع البذور .

إذا سبّب التفاح بعض الاضطرابات الخفيفة كالإسهال أو الإمساك عليكم الإقلال من تناوله أو التوقف عن أكله وعليكم استشارة طبيبكم إذا استمرت الأعراض أكثر من أسبوع أو في حال حدوث آثار غير مرغوبة .

لا تحاولوا معالجة السكري " الكولسترول " وأمراض القولن بالنباتات الطبية فحسب .

إذا كنتم مصابين بأحد تلك الأمراض فإنّ التفاح يكمل علاجاً دوائياً ألوباتياً Allopathique .

ازرعوا تفاحكم المفضّل

لقد اكتشف علماء الآثار أن البشر كانوا يقدّرون التفاح منذ لا يقل عن ٦٥٠٠ عام قبل الميلاد .

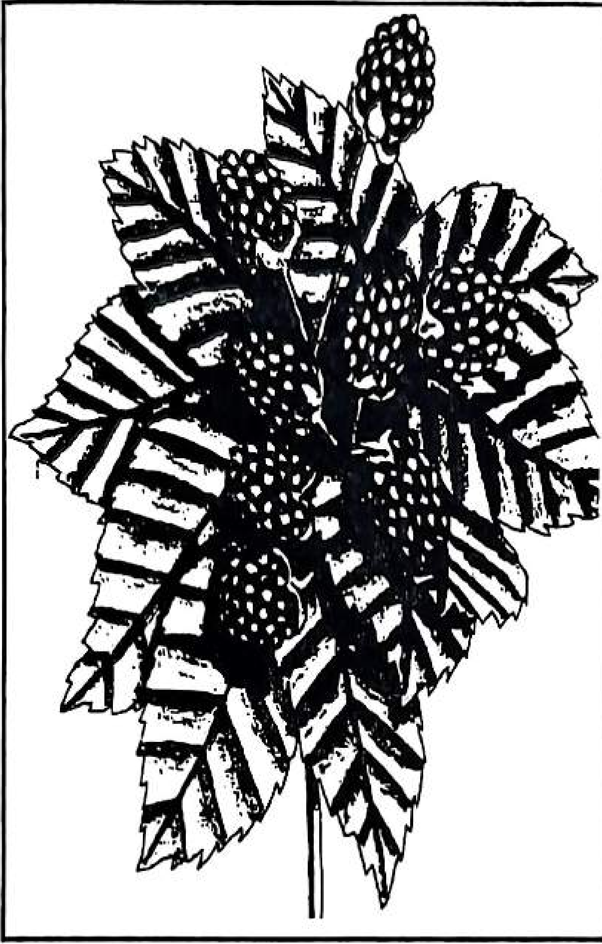
كان تفاح ما قبل التاريخ يشبه التفاح البري حالياً لكونه صغيراً وجافاً وطحينياً . مع "تقدم الذي أحرزته الزراعة أصبح التفاح من أوائل الثمار الهجينة التي تنمو في البساتين . ونجد اليوم في الولايات الخمسين لأمريكا الشمالية بشكل خاص حوالي ٣٠٠ نوع من التفاح .

علينا أن ننتبه إلى بعض الشروط النوعية جداً لبعض أنواع التفاح وعليكم استشارة المسؤول في المشتلة لمعرفة الأنواع التي تناسب بيئتكم أفضل ما يمكن .

يمكن أن يبلغ ارتفاع الشجرة الكبيرة ١٢ م ويمكن أن تشغل مساحة ١٤٤ م^{2} .

مع ذلك فإن أشجار التفاح القزمة التي تعطي تفاحاً بحجم طبيعي ولذيذة للغاية يمكن أن يبلغ ارتفاعها بين ١,٨٠م و ٣,٦٥ م وتمتد مساحة ١٣م٢ فقط وأحياناً أقل من ذلك .

اغرسوا الجذر الأم في مكان مشمس واسقوه مراراً . طعّموا الشجرة عند غرسها ثمّ مرّة واحدة كل عام . يوجد لكل نوع من أنواع التفاح سماد خاص به ومبيد حشري محدّد ويمكنكم استشارة أحد المهندسين الزراعيين بهذا الخصوص .



تــوت

Mulberry

Mure

ليس فقط للمربّى والجيلاتي

الأجزاء المفيدة : الأوراق واللحاء والجذور والثمار

إذا كان التوت عندكم مرادفاً للمربّى والجيلاتي فقد حان الوقت لكي تعمّقوا معلوماتكم ، فليست ثمرة التوت هي الثمينة فحسب بل الشجرة بكاملها .

في حقبة ما ، كانت شجرة التوت تحظى بتقدير الناس لأوراقها الطبية وقشرتها وجذورها كما لثمارها اللذيذة ، أمّا اليوم فقد التوت شهرته كنبات شاف ، وحلّ محلّه في الولايات المتحدة قريبه وشبيهه العلّيق البستاني Framoise ، ومن المناسب اليوم إعادة التوت إلى مكانته الأولى . خارجياً ، يمكن أن يفيد التوت لمعالجة الجروح ، وكشراب لذيذ فإنّه يسهّل شفاء القلاع (جروح الفم) وآلام الحلق والإسهال .

" ثمرة النقرس "

كان الإغريق يعالجون النقرس بالتوت ، وبالمناسبة فقد كانوا الوحيدين الذين استخدموا التوت لهذا الغرض . مع ذلك ، كان الطب الإغريقي منتشراً جدّاً في أوروبا

بحيث أنهم في القرن الثامن عشر استمروا في تسمية هذا النبات بثمرة النقرس .

أمّا الصينييّون فقد كانوا يعالجون المشاكل الكلوية وسلس البول والعجز بالثمار الخضراء .

كان الرومان يمضغون الأوراق واللحاء لمعالجة نزف اللثة ويتناولون مغلي التوت كلما أصيبوا بالإسهالات .

أخيراً كان الأطباء العرب في القرن العاشر يعتبرون التوت مقوّياً للباه ، وهذا اعتقاد خاطئ .

" شراب رائع "

في العصور الوسطى ، كانوا يضعون أوراق التوت على البشرة وذلك لمعالجة الحروق .

في القرن السابع عشر ، وصف عالم الأعشاب الشهير نيكولاس كولبيبر التوت بالثمرة "اللينة جداً" ، ووصف النبات لمعالجة " الحمّيات والقرحات والجروح المنتنة في الفم والأعضاء العوره (الأعضاء التناسلية) وبصق الدم (السل) والبواسير وحصى الكلى وغزارة دم الطمث واندفاعات الحرارة في الرأس (طفح ناتج عن الحمّى) وفي العينين وعلى الجسد " .

في القرن التاسع عشر ، كان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان يوصون بتناول مستحضر التوت "كشراب ممتاز مفيد للغاية في معالجة الزحار بالإضافة إلى كونه لذيذ الطعم " .

كانوا يوصون أيضاً باستخدام أوراق التوت لمعالجة السيلان (التعقيبة) وسيلانات المهبل والإسهال الإنتاني لدى الرضّع ، وقد كان مرضاً مميتاً قبل اكتشاف الصادّات ، ولا يزال هذا المرض مميتاً في العديد من البلدان .

أمّا الأعشابيون المعاصرون - على قلّتهم - الذين يشكّون بالمزايا العلاجية للتوت فيوصون بتناوله رغم ذلك كقابض يعالج الإسهالات .

المزايا العلاجية

على عكس ادّعاءات كولبيبر ، لا يشفي التوت من المشاكل الجنسية ولكنه مفيد في علاج عدد لا بأس به من الأمراض الشائعة .

الإسهال

إنّ النسبة المئوية المرتفعة من الأحماض الأمينية الموجودة في التوت تجعله قابضاً ، وهو ما يؤكّد استخدامه التقليدي في معالجة الإسهال والزحار .

الجروح

يساعد المفعول القابض للمواد العفصية على ضمّ الأوعية الدموية وعلى إيقاف نزف الدم الضعيف ، الأمر الذي يفسّر لنا استخدام هذا النبات القديم في شفاء الجروح غالباً ما تسبّب أشواك التوت بعض الجروح الطفيفة ، وهكذا نجد تحت تصرفنا علاجاً سريعاً لمثل هذا الطارئ .

القلاع وآلام الحلق

تؤكل بعض الثمار الناضجة للحصول على المواد العفصية القابضة الموجودة فيها والتي تتمتع بالقوّة الشفائية .

البواسير

يمكن لطبيعة التوت القابضة أن تفسّر لنا استخدامه التقليدي كعلاج للبواسير .

مزايا أخرى

كشفت دراسة أجريت على بعض الأرانب المصابة بالسكري أنّ نقيعاً مركّزاً من أوراق التوت يخفّض معل السكر في الدم ، وتقترح هذه التجربة تطبيقات مهمة في مراقبة وضبط السكري .

أثبتت أيضاً بعض الدراسات العلمية أنّ العلّيق البستاني ، وهو نبات قريب

ومشابه للتوت ، يرخي الرحم . ينصح بإعطاء العليق البستاني للنساء اللواتي يعانين من آلام الطمث .

التحضير والمقادير

يوصى بإعطاء نقيع التوت ومغليّه لعلاج الإسهالات وآلام الحلق .

لتحضير النقيع ، يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين أو ثلاث من أوراق التوت المجفّفة لكل فنجان من الماء الغالي ، ويضاف إليه بعض الحليب ويشرب شريطة عدم تجاوز ثلاثة فناجين يومياً . كذلك يمكنكم من أجل تحضير النقيع استخدام حفنة من ثماره المهروسة أو المجفّفة أو الغضّة ، أو ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من مسحوق اللحاء .

لتحضير المغلي ، يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور لكل فنجان ماء ، يغلى المزيج لمدة ٣٠ دقيقة ويشرب شريطة عدم تجاوز فنجان واحد يومياً . يمكنكم أن تضيفوا إليه قطرة حليب .

بالنسبة للمستحضرات التجارية ، يمكنكم إتباع طريقة الاستعمال .

لعلاج الجروح والبواسير ، تغطّس خرقة نظيفة في نقيع التوت المركّز ثم تطبّق على المنطقة المصابة .

لا يجب استهلاك التوت لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب وذلك في حال إعطائه لأطفال دون الثانية من العمر ، أمّا الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

لا يزال دور المواد العفصية بحاجة إلى إيضاح ، فحسب بعض الدراسات ، يمكن للعفص أن يسهّل ظهور السرطان ، وفي نفس الوقت يمكن أن يحمي من آثاره . لقد تكلموا كثيراً عن مفعولها المسرطن، ونخصّ بالذكر دراسة نشرت في صحيفة

"المعهد القومي للسرطان" وأظهرت أنّ المواد العفصية يمكن أن تسبّب ظهور الأورام الخبيثة لدى الحيوانات المخبرية . من جهة أخرى ، يمكن لهذه المواد العفصية ذاتها أن تقي من هذه الأورام .

لا يزال مفعول العفصيات بالنسبة للسرطان بحاجة إلى تحديد ، فهي بدون شك غير ضارة إذا أخذت بكميات صغيرة ، ولكن لوحظ معدّل مرتفع من الإصابات بسرطان المعدة لدى الآسيويين الذين يتناولون الكثير من الشاي الذي يحتوي على مقادير كبيرة من المواد العفصية . لتحييد مفعول تلك المواد يجب إضافة الحليب ، وهذا ما يفعله الإنكليز الذين لا يشكون إلا نادراً من سرطان المعدة بعكس الآسيويين بالنتيجة ، يجب على الأشخاص الذين سبق وأصيبوا بالسرطان ، وخاصة سرطان المعدة والقولون ، الامتناع عن تناول مستحضرات التوت ، أما الآخرون فعليهم عدم تجاوز الجرعات المحدّدة بالنسبة للنقيع والمغليّ ، ولمزيد من الأمان ، من الأفضل إضافة بعض الحليب .

إمارات ضيق

يمكن لكميات كبيرة من المواد العفصية أن تسبّب غثياناً وإقياءات . يحتوي لحاء جذر التوت على أكبر كمية من المواد العفصية ، أمّا الأوراق فتحتوي على عفص أقل من اللحاء ، والثمار على كمية أقل مما تحتويه الأوراق . على الأشخاص اللذين يعانون من المشاكل المعدية – المعوية كالتهاب القولون عدم استخدام الجذور .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدام التوت دون خوف شريطة التقيّد بالجرعات المحدّدة .

لا يجب استهلاك التوت لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب . إذا أحدث التوت بعض الاضطرابات الخفيفة كالغثيان أو الإقياء ، عليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج.

التوت البرّي في الحديقة

ينمو التوت في البراري في كافة أنحاء أمريكا الشمالية تقريباً . سيقانه الطويلة والمتشابكة مليئة بالأشواك ، وأوراقه مليئة بالنسغ . تحمّر ثماره الكثيرة عندما تنضج ويصبح لونها أسوداً مائلاً إلى الزرقة في أواسط الصيف .

التوت نبات نشيط وغزير جداً بحيث أنّه يشكّل بسرعة مجموعة (كتلة) لا تُخترق . يعلم العاملون في الحدائق أنّ من شبه المستحيل اقتلاع شجرة التوت وحتى عندما تقتلع شجرة التوت فإنّ قطع الجذور المشتّتة تستمر في النموّ . لمعالجة هذه المشكلة ينصح بغرس جنبة التوت في قواديس (أنواع من السطول) أو بإحاطة جذورها بالصفيح .

ينمو التوت بسهولة انطلاقاً من الجذور التي يزيد طولها عن "١" سم بقليل والمقطوعة في الخريف والمحفوظة خلال الشتاء في الرمل الرطب (حوالي ١٠°) .

تغرس الجذور عمودياً على عمق ٨سم من التربة كحدّ أدنى و ١١سم كحدّ أقصى ، وتترك مسافة ٣٠ إلى ٩٠ سم بين الشتلات .

رغم أنّ التوت يتأقلم مع كافة الأوساط فهو يفضّل الأراضي الغنية والرطبة والمهوّاة والمضاف إليها السماد أو سماد المزرعة Compost . وتزهر الشتلات في الربيع وتعطي ثماراً طيلة الصيف .

تقطف الأوراق والجذور أيّ وقت كان . لتسهيل قطاف التوت ، تعلّق الأشواك على دعائم وتقص دون تردّد .



الثــوم

Garlic

Ail

الدواء المعجزة

الجزء المفيد : البصلة (الساق الأرضية)

إذا أمكننا تطبيق عبارة الدواء السحري على نبات ما فإن النبات الذي سيحمل هذا التميّز الفائق هو الثوم ، ويعتبر الثوم أقدم النباتات الشافية بعد عنب البحر Ephedra وأكثرها فعالية .

من بين كافة النباتات التي تنتمي إلى جنس Allium يمتاز الثوم بكونه الأقوى على الشفاء وهو النبات الذي يجري عليه الحد الأقصى من الأبحاث . كان أطباء الأعشاب فيما مضى يمتدحون مزايا قريبه البصل والنباتات المشابهة له كالكُرّاث والثوم المعمر والكُرّاث الأندلسي مع اعتبارها - رغم ذلك - أقلّ فعالية منه . في أيامنا هذه ، توصّل الباحثون إلى النتائج ذاتها ، فالبصل يمتاز تقريباً بنفس المنافع الطبية التي يتمتّع بها الثوم ، وبالمقابل فإن الكرّاث والكرّاث الأندلسي والثوم المعمّر لها مزايا طبية أقل من الثوم .

عُثر على قطع من الثوم في كهوف سكنها الإنسان منذ ١٠٠٠٠ عام ، وتعود أول وصفة ثوم منحوتة على لويحة من الصلصال وبأحرف مسمارية إلى عام ٣٠٠٠ ق.م في عصر السومريين .

في العصور القديمة ، كانت كافة شعوب الأرض سواء الإسبانية أو الصينية تعبد الثوم ، ولكن أكثر الشعوب التي بالغت في تقديره هم المصريّون ، ومن السخرية أنهم لقّبوه " النبات النتن " لأنه كان يجعل أنفاسهم كريهة ، وبينما نحن نُقسم بالكتاب المقدّس كان المصريون يقسمون بالثوم . عُثر على هذا النبات في ضريح الملك توت . بسبعة كيلوغرامات من الثوم كان يمكن للمرء أن يشتري ذكراً من العبيد وبكامل صحته .

لقد لعب الثوم دوراً على أعلى صعيد في حياة العبيد الذين بنوا الأهرامات في مصر . كان المصريون يعتقدون أنّ هذا النبات يحمي من الأمراض ، إضافة إلى رفعه لقوّة الإنسان وتحمّله . لذلك كانوا يعطون عبيدهم مقداراً معيناً (حصّة) من الثوم يومياً . يروى أنه خلال بناء أحد الأهرامات أجْبر قحط في الثوم المصريين على تخفيض حصّة العبيد منه ، الأمر الذي دفع بهؤلاء إلى الإضراب ، وكان ذلك أول إضراب في تاريخ البشرية .

ذُكر الثوم كثيراً في أقدم بحث طبي في حوزتنا حتى يومنا هذا "Ebers Papyrus " حيث يدخل في تركيب ٢٢ دواءً لمعالجة آلام الرأس ولسعات العقارب والحشرات واضطرابات الطمث والأورام واضطرابات القلب .

بعد وقت قصير من مساعدة موسى للعبيد العبرانيين في الهروب من مصر عام ١٢٠٠ ق.م اشتكى أولئك العبيد من حاجتهم لأفضل ما كان لديهم أيّام عبوديتهم أي السمك والخيار والشمّام الأصفر والكرّاث والبصل والثوم .

نبات المعارك والمسابقات

كان الرياضيون الإغريق يأكلون الثوم قبل المسابقات الرياضية كما كان الجنود الإغريق يتناولونه قبل المعارك .

ويروي هوميروس في الأوديسة أنّ عوليس Ulysse أكل الثوم ليحصل على الشجاعة والقوّة الكافيتين لمقاومة إحدى الساحرات .

كانت القابلات في بلاد الإغريق يعلّقن فصوص الثوم حول غرف الولادة وذلك لحماية الوليد من الأمراض أو من رُقى الساحرات ، وعلى مرّ العصور ، كان الأوروبيون يعلّقون جدائل الثوم على أبواب الدخول أمام منازلهم وذلك لطرد الأرواح الشريرة وهي عادة توارثها الناس على مرّ العصور ، أمّا اليوم فيعلّق الناس الثوم في المطابخ .

الوردة النتنة

كان الأطباء الإغريق والرومان يبجّلون الثوم ، وقد أوصى أبقراط باستخدامه لمعالجة الإنتانات والجروح والسرطان والبرص واضطرابات الهضم . وصفه ديوسكوريد لمعالجة الاضطرابات القلبية . أمّا بلين القديم Pline L Ancien فأدرجه في كل من الأدوية البالغ عددها ٦١ دواءً والمخصّصة لمعالجة مختلف الأمراض ، من أصغر أنواع الرشح إلى الصرع ، مروراً بالبرص والدودة الوحيدة . يعترف العلم الحديث على عدد لا بأس به من هذه الاستعمالات .

انتهى الإغريق والرومان إلى كره ما كانوا يسمّونه " الوردة النتنة " ، فقد كانوا يعتبرون الرائحة الكريهة التي تعزى إلى الثوم بمثابة إشارة إلى النسب الوضيع ، وهو اعتقاد انتشر حتى القرن العشرين.

كان الأطباء التقليديون في الهند القديمة يصفون - كالإغريق - الثوم لمعالجة البرص ، واستمرت تلك الممارسة لعدّة آلاف من السنين . عندما أصبحت الهند مستعمرة بريطانية وأصبحت الإنكليزية إحدى لغاتها الرسمية ، أشير إلى مرض البرص

" بالثوم الواجب تقشيره " لأنّ المصابين بذلك المرض كانوا يمضون أوقاتاً طويلة في تقشير فصوص الثوم وأكلها .

كان الهنود يستعملون الثوم أيضاً لمعالجة السرطان ، وقد أكد العلم الحديث فعالية الثوم في معالجة البرص والوقاية من بعض أنواع السرطان .

في العصور الوسطى ، لم يكن الثوم يحظى بالإجماع ، فكان الميسورون يتجنبون أكله ولكنّ الفلاحين كان يستهلكونه بكميات كبيرة ويعتبرونه دواءً واقياً يستخدم لكل شيء وترياقاً يشفي من كافة الأمراض ، وفي عصر الملكة اليزابيث فإنّ عبارة Theriac (ترياق) ، التي تعني " ترياق " في اللاتينية أصبحت Treacle في الإنكليزية وأصبح الثوم يدعى " ترياق الفقير " .

على مرّ القرون ، بدأت الطبقات الميسورة في استخدامه من جديد ولكن لعلاج الأمراض فقط وباعتدال . في القرن السابع عشر ، وصفه عالم الأعشاب كولبيبر هو أيضاً " بترياق الفقير ... ، علاج لجميع الأمراض والجروح " .

في القرن التاسع عشر ، شارك الأطباء الإنتقائيون الأمريكان في كافة الأحكام المسبقة المنتشرة والتي كانت تشنّع بالثوم ، فقد كانوا ينتقدونه " لرائحته القويّة والعدوانية ... ولطعمه الحرّيف الموشك أن يصبح قارضاً " . مع ذلك ، كانوا يعترفون بفعاليته في علاج الرشح والسعال والسعال الديكي وأمراض تنفسية أخرى . كان هؤلاء الأطباء يعتقدون أيضاً أنّه إذا وضع عصير الثوم الطازج على الأذن المصابة بالطرش فبإمكانه أن يشفيها ، وهي طريقة أيّدتها بعض المؤلفات الحديثة عن النباتات .

بنسلين روسي

خلال الحرب العالمية الأولى ، كان أطباء الجيوش البريطانية والفرنسية والروسية يعالجون الجروح المنتنة لجنودهم بعصارة الثوم ، كما كانوا يصفون الثوم للوقاية من الزحار الأميبي ومعالجته .

بعد اكتشاف البنسلين عام ١٩٢٨ بدأ عصر طبي جديد وهو عصر المضادات

الحيوية ، وفي حوالي الحرب العالمية الثانية حلّ البنسيلين والسلفاميدات محلّ الثوم في علاج الجروح المصابة بالإنتان . مع ذلك فقد عولج أكثر من ٢٠ مليون جريح روسي خلال تلك الحرب بالمضاد الحيوي الطبيعي (الثوم)، وكان الأطباء الروس (أطباء الجيش الأحمر) يقدّرون كثيراً مزايا الثوم العلاجية إلى درجة أنّه سمّي بالبنسيلين الروسي .

يوصي أطباء الأعشاب المعاصرون باستخدام الثوم وكذلك النباتات الأخرى من جنس " Alliums " لمعالجة الرشح والسعال والنزلة الوافدة والحمّى والتهاب القصبات والدودة الوحيدة والديدان المعوية ومعالجة ارتفاع معدل الكوليسترول ومشاكل الكبد والحويصلة المرارية والاضطرابات الهضمية .

المزايا العلاجية

لا يشفي الثوم الصرع أو الطرش فحسب ولكنّ البحث العلمي أثبت أنّ مزاياه العلاجية تتجاوز إلى حدّ كبير سمعته وشهرته بـ " ترياق الفقير " .

مضاد حيوي قوي

خلال الحرب العالمية الأولى برهن النجاح الذي لاقاه الثوم في معالجة الجروح المصابة بالإنتان والزحار الأميي برهن بوضوح أنّ هذا النبات يملك مزايا هامة في مكافحة الجراثيم والأوّليات (وحيدات الخلية) مرسّخاً بذلك آلاف السنين من تقاليد المعالجة بالأعشاب .

بقيت المادة المضادة للجراثيم الموجودة في الثوم سرّاً خفيّاً حتى العشرينات من هذا القرن حيث استطاع الباحثون العاملون في شركة المواد الصيدلية السويسرية ساندوز Sandoz عزل مادة الأليين Alliine من هذا النبات .

ليس لهذه المادة قيمة طبية بحد ذاتها ، ولكن عندما نمضغ أو نقطع أو نهرس الثوم فإنّ الأليين يتفاعل مع أحد الأنزيمات ، الأليناز Allinase ، وهو الأنزيم الذي يحوّل مادة الأليين إلى مركب كيماوي آخر هو الأليسين Allicine الذي يعتبر من

المضادات الحيوية القوية .

منذ العشرينات إلى الآن ، تمّ إثبات المزايا العلاجية العديدة للثوم كمضادي حيوي وذلك عن طريق دراسات عديدة أجريت على البشر وعلى الحيوانات . يقتل الثوم الجراثيم المسؤولة عن السل وإنتانات المثانة عند المرأة . يمكن للثوم أيضاً أن يقي من الإنتان الذي يسبّبه فيروس النزلة الوافدة .

يروي الأطباء الصينيون حالات هامة من نجاح الثوم في معالجة الأمراض : ٢١ حالة التهاب سحايا (بسبب فطور Cryptococcus) وهو إنتان غالباً ما يكون مميتاً .

إضافة لذلك ، أثبتت عدّة دراسات فعالية الثوم في علاج الفطور المسؤولة عن مرض " قدم الرياضي" (Trichophyton Mentagrophytes) وعن الإنتانات المهبلية (المبيضات البيض Candida Alleicans) .

الأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية

لا يمكن لأي دواء أن ينافس الثوم في مكافحته عوامل الحوادث الوعائية الدماغية ، فبعض الأدوية تخفض الضغط الشرياني وأدوية أخرى تخفّض الكولسترول ، وثمة أدوية تخفض مخاطر الإصابة بالخثرات الدموية الداخلية المسؤولة عن الأزمات القلبية وبعض الحوادث الوعائية الدماغية ، أمّا الثوم فله تأثير في كل هذه الحالات ، وذلك بفضل مادة الأليين ومادة كيماوية أخرى هي الآجوين Ajoene .

تؤكد عدة دراسات كانت قد قامت بها شركة ساندوز السويسرية قدرة الثوم على تخفيض الضغط الشرياني لدى الحيوان والإنسان .

إضافة لذلك ، تتحدث عدّة مقالات نشرت في صحف علمية عن فعالية الثوم في تخفيض الكولسترول . خلال إحدى التجارب التي نشرت في المجلة الطبية البريطانية لانسيت Lancet طلب بعض الباحثين من متطوّعين أكل طبق يحتوي على ١١٠ غ من الزبدة ، وهي كمية كافية لرفع معدّل الكولسترول في الدم ، حيث أنّ نصف هؤلاء المتطوعّين تناولوا أيضاً حوالي تسعة فصوص من الثوم . بعد ٣ ساعات ، ارتفع

معدّل الكولسترول في المجموعة التي لم تتناول الثوم وذلك بنسبة ٧٪ بينما انخفض هذا المعدّل لدى الذين تناولوا الثوم بنسبة ٧٪ ، فاستنتج الباحثون ما يلي : " يتمتع الثوم بمفعول واق بالغ الأهمية في معالجة ارتفاع معدّل الكولسترول " .

أخيراً ، يساعد الثوم على الوقاية من الخثرات الدموية المسؤولة عن نوبات القلب .

قال أحد الباحثين عن الثوم بأنه كان " على الأقل فعّالاً بقدر الأسبيرين " الذي لم يُعترف بمفعوله المضاد للتخثر ومعالجة الأزمات القلبية إلا منذ وقت قريب .

السكري

أثبتت بعض الدراسات المخبرية أنّ الثوم يخفض معدّل السكر في دم الحيوان والإنسان . يعتبر السكري من الأمراض الخطيرة التي تتطلب عناية طبية مناسبة . مع ذلك ، إذا كنتم مصابين به يمكنكم دون خوف زيادة استهلاككم من الثوم إضافة إلى الأدوية الأخرى والعلاجات المتّبعة تحت إشراف الطبيب .

السرطان

لقد تمّ إثبات الدور الهام الذي يلعبه الثوم في الوقاية من السرطان وفي معالجته . ورد في دراسة نشرت في الصحيفة الطبية Science أنّ بعض الباحثين قد فصلوا الخلايا الورمية لدى الفئران إلى مجموعتين ، الأولى لم تتلق أيّ علاج والثانية عولجت بالأليسين : Allicine ، ثم حُقنت الفئران بمجموعتي الخلايا الورمية فماتت بسرعة الفئران التي حقنت بالخلايا غير المعالجة ، أمّا التي حقنت بالخلايا الورمية المعالجة بالثوم فقد بقيت على قيد الحياة ، ومنذ تلك التجربة ، جاءت دراسات أخرى أجريت على الحيوانات لتؤكّد النتائج ذاتها .

بالطبع لا يمكن تطبيق النتائج الحاصلة على الحيوان بالضرورة على الإنسان ، ولكن ثمّة دراسة نشرت في صحيفة المعهد الطبي للسرطان أوحت أنّ بإمكان الثوم أن يساعد على الوقاية من سرطان المعدة . حلّل بعض الباحثين النظام الغذائي لألف

ولمائة صيني كان ٦٨٥ شخصاً منهم مصاباً بسرطان المعدة حيث كان هؤلاء المرضى يتناولون كمية من الثوم أقل بكثير مما كان يتناوله الباقون (الأصحاء) فاستنتج الباحثون أن النظام الغذائي الغني بالثوم " يمكنه بشكل ملحوظ تخفيض خطر الإصابة بسرطان المعدة " .

التسمّم بالرصاص

كشفت دراسات أجريت في أوروبا أنّ الثوم يساعد على التخلص من الرصاص ومعادن ثقيلة سامة أخرى .

يؤثر الرصاص على الدماغ ويسبب مشاكل فيزيولوجية خطيرة . تؤدي كثرة استنشاق أبخرة البنزين المضاف إليه الرصاص إلى إصابة الأمريكيين الشماليين بأمراض سببها امتصاص أجسامهم لهذا المعدن، ويعتبر الأطفال أكثر تأثراً بالمفعول الضار للرصاص . أضيفوا دائماً بعض الثوم إلى الصلصات وإلى كافة الأطباق التي يغرم الأطفال بتناولها .

البرص

كان الأطباء الشعبيون التقليديون في الهند القديمة قد استشفّوا في عصرهم القوة الشفائية للثوم في معالجة البرص (المعروف اليوم باسم مرض هانسن Hansen) . خلال إحدى التجارب التي أجريت في الهند فصل الباحثون مجموعتين من الأشخاص المصابين بهذا المرض ، أعطيت المجموعة الأولى مرهماً أساسه الثوم وأغذية أخرى تحتوي على الثوم بكميات كبيرة ، أمّا المجموعة الثانية فلم تتلق أي علاج ، وكانت النتيجة أن صحة أفراد المجموعة الأولى قد تحسّنت بشكل ملحوظ .

الإيدز (السيدا)

إنّ الدراسات التي أجريت على القوة الشفائية الكامنة في الثوم لعلاج السيدا هي دراسات أولية ولكنها تعطينا بصيصاً من الأمل . لوحظ في إحدى تلك الدراسات تحسّناً واضحاً في الوظائف المناعية لدى سبعة مرضى كانوا قد استهلكوا فصّاً من الثوم

يومياً لمدة ثلاثة أشهر ، كما لوحظ اختفاء بثور القوباء المزمنة لدى اثنين منهم ، وتحسّناً في الإسهال المزمن ، وهو من الأعراض الشائعة للسيدا لدى مريضين آخرين .

التحضير والمقادير

إنكم بالتأكيد بفارغ الصبر للتحقق من المزايا العلاجية للثوم وخاصة قوته في مكافحة الإنتانات ، ولكن بأي شكل وبأية مقادير سيمكنكم استهلاكه ؟

يكفي عصير الثوم لشفاء الإنتانات الجلدية الطفيفة ، ولكن إذا لم تكن لديكم الخبرة الكافية في هذا المجال عليكم عدم الاكتفاء بالثوم فقط لمعالجة تلك الأمراض . ليس بإمكان أي مضاد حيوي - بما في ذلك الثوم - أن يقتل كافة الجراثيم المسؤولة عن الأمراض .

إنّ الطريقة الأكثر شيوعاً في الطب هي القيام باختبار حساسية يسمح بتحديد مفعول عدّة مضادات حيوية لمكافحة الجراثيم ، ثم يصف الطبيب المضاد الحيوي الذي يعتبره أكثر فعالية .

يمكنكم الطلب من طبيبكم إدراج الثوم في عداد المضادات الحيوية التي يجري اختبارها عليكم أو ببساطة تناولوا الثوم بالإضافة إلى الأدوية الأخرى .

اكتشف بعض الباحثين أن فص ثوم متوسط الحجم يحتوي على معدّل ١٠٠٠٠٠ وحدة بنسلين . تتراوح كمية البنسلين - حسب نوع الإنتان - الموصوفة عن طريق الفم بين ٦٠٠٠٠٠ وحدة دولية و ١,٢ مليون وحدة دولية ، وتعادل هذه الكمية من البنسلين ما يحتويه الثوم من المضادات الحيوية في عدد من فصوصه (من ٦ إلى ١٢ فصّاً) . وبالنتيجة عليكم مضغ ٣ فصوص من الثوم معاً ، من مرتين إلى أربع مرات في اليوم) .

لتخفيض الضغط الشرياني ومعدل الكولسترول ومخاطر الإصابة بخثرات الدم الداخلية يُنصح باستهلاك من ٣ إلى ١٠ فصوص من الثوم الطازج يومياً .

يجب مضغ أو فرم أو سحق الثوم وذلك لتحويل مادّة الأليين الخاملة إلى مادة

الأليسين التي تعتبر مضاداً حيوياً .

استخدام الثوم في الطبخ

يصدر الثوم النقي رائحة قوية ولاذعة ، ويشعر بعض الأشخاص بحرقة في اللسان عندما يتناولون الثوم . يكفي طبخ الثوم لتلطيف طعمه .

يحسّن الثوم طعم العديد من الأطباق . بالنسبة لتحضير نقيع الثوم ، تفرم ٦ فصوص وتضاف إلى كأس من الماء البارد ثم تترك لمدة ٦ ساعات ، وبالنسبة للصبغة ينقع ٢٢٥مل من فصوص الثوم المسحوقة في لتر من الكونياك ، يُخضّ المزيج يومياً وذلك لمدة أسبوعين ثم يشرب بمعدل لا يزيد عن ٣ ملاعق كبيرة في اليوم .

يمكن إعطاء الثوم – مع بعض الاحتياطات – للأطفال دون الثانية من العمر .

كيفية إزالة الرائحة

منذ ثلاثة آلاف عام قبل الميلاد والثوم ينفّر الناس بسبب رائحته .

لا تزال " الوردة النتنة " تزعج بعض الأشخاص ، ولكن منذ عدة سنين استعادت الأطباق الإيطالية والهندية الشهيرة بكثرة وجود الثوم فيها شعبيتها المفقودة ، حتى أن بعض أفضل المطاعم في إيطاليا والهند تفتخر بتقديمها للصفوة من زبائنها أطباقاً ذات محتوى عال من الثوم . مع ذلك وحتى لو لم يعد الثوم " تابل الفقير " فإنّ الرائحة التي يضيفها على أنفسنا لا زالت تنفّر أغلب الناس .

كيف يتخلّص المرء من هذا النفَس الكريه بعد تناول الثوم ؟ الجواب بكل بساطة هو بمضغ بعض الأعشاب المنعشة والمرطبة كالبقدونس أو الشمرة أو الحلبة .

تحذيرات

يمكن للمفعول المضاد للتخثر الذي يتمتع به الثوم أن يساعد على تجنب الأزمات القلبية وكذلك بعض أنواع الحوادث الوعائية الدماغية . مع ذلك ، يمكن لكميات

كبيرة من الثوم أن تفاقم الأعراض لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في تخثر الدم .

إذا كنتم مصابين بمثل هذه المشاكل عليكم استشارة طبيبكم قبل البدء بأي علاج يعتمد على الثوم .

يكفي أن يلمس بعض الأشخاص الذين يتحسسون من الثوم القليل منه أو أن يأكلوه حتى يعانوا من طفح جلدي ، فإذا كنتم تنتمون إلى هذه الفئة من الناس عليكم الإمتناع عن تناوله ، كما أنه ليس من النادر أن يسبب الثوم بعض آلام المعدة .

يتغلغل الثوم في حليب المرضعات ومن الممكن أن يسبب المغص لدى الرضّع .

ليس الثوم مسؤولاً عن حالات الإجهاض أو عن بعض التشوّهات التي تحدث عند الولادة .

احتياطات أخرى

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي ليس لديهن مشاكل تتعلق بتخثر الدم تناول الثوم بالكمية المرغوبة .

لا يجب استهلاك الثوم لأغراض علاجية،إلا بعد موافقة الطبيب ، أمّا إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة عليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله كما عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد تناول العلاج .

نوع من الجذور الأرضية المختلفة

يزرع الثوم انطلاقاً من البذور أو الفصوص ، ومن السهل البدء بالفصوص حيث تغرس على عمق ٥سم بحيث تترك مسافة ١٥سم بين الواحد والآخر يتم الغرس أو البذر في بداية الربيع وذلك للحصول على الغلّة في الخريف .

يتأقلم الثوم مع البرد ويمكن زراعته قبل ستة أسابيع من فترة الصقيع الأخيرة .

يحب الثوم الأراضي الغنية بشكل خاص وبحيث تكون جيدة الفلاحة والتصريف . لا يجب المبالغة في السقاية . للحصول على جذور أرضية (بصلات) كبيرة تعرّض الشتلات لأشعة الشمس المباشرة . يمكن للثوم أن ينمو في الظل أيضاً . خلال الصيف ، تقطع السيقان المزهرة وذلك للحصول على بصلات عطرية ضخمة .

تقطف الجذور الأرضية في نهاية فصل الصيف وتوضع في مكان نديّ ومظلم .

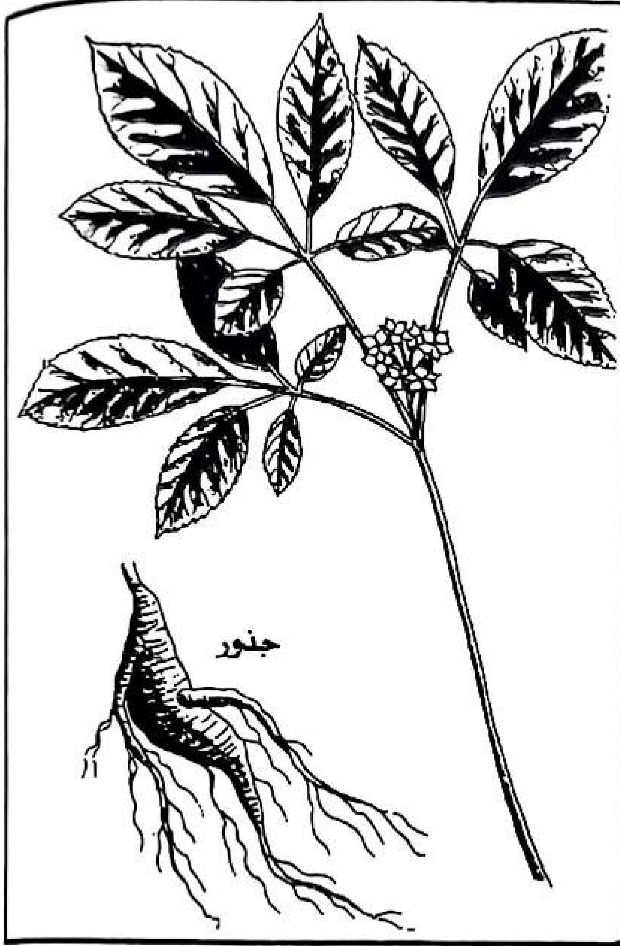
انتبهوا إلى عدم إفساد الجذور الأرضية لإبعاد العفن والحشرات . يمكنكم تعليق جدائل الثوم في المطبخ للوصول إليه بسهولة .

الجانسنغ

(جذر الخلود)

Ginseng

Ginseng



المقوي الممتاز الذي يفضله الآسيويون

الجزء المفيد : الجذور

الجانسنغ نبات ساحر بقدر ما هو مجادل فيه . جذرٌ لعارشةٍ تشبه اللبلاب ، منتشر على التربة ، وموضوعٌ لأكثر من ١٢٠٠ مؤلّف ومقالة علمية . مع ذلك ، لا تزال فوائده غير أكيدة .

يؤكد أنصاره أنه لا يشكل أي ضرر ، ويمتدحون مزاياه المنعشة والمقوّية للغريزة الجنسية وتنشيطه للذاكرة ولقدرة التعلم وللجهاز المناعي ، وكذلك لتحسين المردود الفكري والنشاط الجسماني ، ويؤكدون أيضاً أن جذر الجانسنغ يخفض معدل الكولسترول والسكر في الدم ويقلل من أضرار التوتر أو الشدة Stress والشيخوخة والإشعاعات والكحول والمخدرات .

أمّا منتقدوه ومعارضوه فيدّعون أن آثاره تنحصر في " متلازمة الإسراف Syndrome D'abus " التي يمكن أن تكون خطيرة .

تضـم فصيلـة الجانسـنغ ثلاثـة أصنـاف : الصيـني أو الكـوري والأمريكـي ، والسيبيري . لا يعتبر الصنف السيبيري أصيلاً ولكنه يحتوي على مواد كيماوية نشيطـة مماثلة للجانسنغ الحقيقي ، وقد كشفت بعض الدراسات عن أن آثاره العلاجيـة مماثلـة أيضاً للجانسنغ الحقيقي ، وبالنتيجة فالأصناف الثلاثة مجموعة تحت اسـم " جانسـنغ " ومستخدمة بشكل واحد في الغرب .

للجانسنغ جذر لحمي ذو عدة فروع يذكرنـا بشكـل الإنسـان المتمثـل بذراعيـه وساقيه ، وقد أطلق الصينيون على هذا النبات اسم " جذر الحياة " Jen Shen الـذي أصبح فيما بعد Ginseng .

يحتـل الجانسـنغ مكانـة متميـزة في أول كتـاب عـن طـب الأعشـاب الصينيـة Pen Tsao Ching وهو كتاب جمعه الإمـبراطور شِـن نونـغ Shen Nung المعـروف بالحكمة ورجاحة العقل . كان هذا الإمبراطور يوصي بتناول جذر الجانسـنغ " لإنـارة العقل وجعله أكثر حكمة " كما كان يعلن أن استخدامه لفترة طويلة يطيل العمر .

في الصين أوحى شكل جذور الجانسنغ المشابه لشكل جسم الإنسـان إلى اعتبـار الجانسنغ مجدداً لحيويـة كافـة أجزاء الجسـم وخاصـة أجسـام المعمّريـن ، وقـد كـانوا يستعملونه لمعالجة عاهـات الشيخوخـة كـالوهن والعجـز الجنسـي والتـهاب المفـاصل واضطرابات الطمث وفقدان الرغبة الجنسية .

أمّا اليوم فيعتبر الصينيون واليابانيون والكوريون الجانسنغ أفضـل صديـق لصحـة الإنسان ، رغم أن شهرته كجذر للخلود مبالغ فيها نوعاً ما .

نبات لا يزال أثمن من الذهب

كلما ازدادت شعبية الجانسنغ في آسيا كلما ازداد الطلب عليـه ونفـذ احتيـاطي العالم منه ، فقد أصبح الجانسنغ الصيني أكثر ندرة مع مرور الزمن وأثمن من الذهـب ، وقد استغل بعض البائعين فاقدي الضمير هذه الندرة وبـاعوا جـذور أعشـاب أخـرى

على أنها جذور الجانسنغ ، ولا يزال موضوع الغش في هذا المجال من الأمور الشائعة حالياً .

على عكس النباتات الآسيوية التي اشتهرت ببطء في بلاد الغرب (كالزنجبيل والقرفة على سبيل المثال) فإن الجانسنغ بقي مجهولاً في أوروبا حتى القرن التاسع عشر حيث أخبر المبشّرون علماء النبات الغربيين بشهرة هذا النبات في إطالة عمر الإنسان فسخر الأوروبيون من اعتقاد الآسيويين ، إلا أن المسافرين الذين كانوا يعرفون آسيا نوعاً ما ، خاصةً اليسوعيين كانوا يقدّرون المزايا الاستثنائية لهذا النبات .

سر اليسوعيين

في عام ١٧٠٤ عاد أحد المستكشفين الفرنسيين إلى باريس وفي أمتعته عيّنة من نبات الجانسنغ الأمريكي الأصل والعائد لجنوب كندا . في فرنسا ، نبّه اليسوعيون أخوتهم في كندا إلى قيمة الجانسنغ التجارية الفائقة في الصين فأرسل يسوعيو مونتريال بعد عدّة سنوات سفينة مشحونة بالجانسنغ إلى كانتون Canton حيث باعه اليسوعيون هناك للصينيين بأسعار خيالية .

استمر اليسوعيون في إرسال كميات من جذور الجانسنغ إلى الصين بقدر ما كان يستطيع الهنود الحمر أن يقطفوه منها ، فجمعوا ثروات طائلة واحتفظوا بسرّهم المربح لسنين طويلة ، ولكن هذا السر ما لبث أن انكشف ، وراحوا يروون أن الآباء العزّاب كانت لهم مصلحة خاصة في زراعة هذا النبات الذي كان ينمو على مستوى التربة ، كما كانوا يدّعون في البقاع البعيدة مثل Cathay أن هذا النبات مقوّ للباه .

عندما علم الجميع بالسر اكتشفوا أن الجانسنغ ينمو أيضاً في المناطق الجنوبية مثل جورجيا وأنه حظي ببعض النجاح لدى المستعمرين الأمريكان الأوائل الذين كانوا يحاولون تنمية مهاراتهم في ممارسة الجنس ، ولكن معظم الناس خاب أملهم عندما كتب ويليام بايرد Byrd أحد أصحاب مزارع الجانسنغ في نهاية القرن السابع عشر " يدغدغ الجانسنغ الحواس ولكنه لا يسبب أياً من هذه الآثار الخبيثة التي تجعل الرجال

فطّين مع النساء إلى درجة لا تطاق " .

حوالي عام ١٧٤٠ كان القليل فقط من الأمريكيين يستهلكون الجانسنغ ولكن الشائعات التي كانت تذكر مكانته المتميزة لدى الصينيين بلغت الثلاث عشرة مستعمرة أمريكية ، تماماً كما حدث قبل مائة عام حيث كان الناس قد علموا أنّ كاليفورنيا تخفي مناجم ذهب في غاية الأهمية . أشاع بعض الوكلاء البحريون بين الناس مناشير تعرض شراء النبات بمبلغ خيالي وصل إلى دولار واحد لكل ليبرة منه فاجتاز الكشّافون البلاد وقطف حرّاس الحدود الغربية وتجّار الفراء الجانسنغ لتحسين دخلهم الاعتيادي ، وسرعان ما أصبح الجانسنغ سلعة تصدير في غاية الغلاء ، حتى أغلى من الفراء الأكثر ندرة .

اعتماد الأمريكيين الجانسنغ

عرّف اليسوعيون الهنود الحمر بالجانسنغ فاستخدموه لمكافحة التعب وتنشيط الشهية وتسهيل الهضم، حتى أن بعض القبائل استخدمه في صنع " شراب الحب " (نوع من المشروبات يعطى لبعض الناس لدفعهم إلى الحب) .

في القرن التاسع عشر ، كان الأطباء والإنتقائيون يعزون لهذا النبات قدرات منشّطة في حالات التعب الفكري ، كما وصفوه لمعالجة فقدان الشهية وعسر الهضم والربو والتهاب الحنجرة والتهاب القصبات والسل ، وورد في أحد أبحاثهم بأن هذا النبات " يجعل الرجال أكثر رجولة " .

في أيامنا هذه يوصي الأعشابيون – تماما كالصينيين – بتناول الجانسنغ من أجل الحصول على مزاياه المجددة للجسم التي من المفترض أنها تزيد معدّل العمر ، ويصفونه أيضاً لمعالجة الحمى والالتهابات والرشح والسعال والمشاكل التنفسية والاكتئاب واضطرابات الطمث وحالات الوضع ولتنشيط الجهاز المناعي .

لم يعد الجانسنغ الأمريكي البري متوفراً كما كان في السابق ولكنه لا يزال إلى الآن يقطف في مناطق: Appalches . تباع كل ٥٠٠ غ من الجانسنغ البرّي بحوالي ٨٠٠ فرنك فرنسي إلى وكلاء التصدير ، ومعظم الذين يقطفونه لا يستخدمونه أبداً

لأنفسهم . أعلن التاجر الجيورجي Jake Plott : " كنت دائماً أعتقد بأن الجانسنغ ليس ذا أهمية إلا من وجهة النظر المالية " .

يُلخّص رأي هذا التاجر تماماً الطريقة التي ينظر بها عدد لا بأس به من العلماء إلى هذا النبات الذي يقدره الآسيويون إلى أبعد الحدود . يرفض معارضو هذا النبات مزاياه المزعومة ويتكلمون باحتقار عن " فولكلور الشرق الأقصى " ويزعمون بأنّ الدراسات التي تمتدح مزاياه ليست موضع ثقة ، ويتهمون الجانسنغ بالتسبّب في آثار جانبية خطيرة منها النرفزة والأرق والإسهال وارتفاع الضغط الشرياني والاضطرابات الهرمونية التي تدعى " متلازمة الإسراف في تناول الجانسنغ " .

أما المؤلفات العلمية فتذكر بأن هذا النبات مأمون نسبياً ومفيد في عدد معيّن من الحالات.

المزايا العلاجية

تعزى المزايا العلاجية للجانسنغ إلى عدّة عناصر كيماوية تسمّى Ginsenosides ، ولم يعرف بعد كيف تقوم هذه المواد بعملها ولكن تأثيراتها محيّرة جدّاً ، على سبيل المثال فإن بعضها ينشط الجهاز العصبي المركزي بينما بعضها الآخر يبطئ عمله ، وبعضها يرفع الضغط الشرياني بينما بعضها الآخر يخفضه، ولا يمكن أن تتضح هذه الملاحظات إلا بعد إجراء المزيد من الأبحاث والتجارب العملية .

رفع الجانسنغ لمقاومة الجسم للأمراض

يصف بعض أنصار هذا النبات الجانسنغ بالعبارة الفنية Adaptogene أي المقوّي ، وأبرز هؤلاء العلماء هو الباحث السوفييتي بريكهام Brekham ، وهو أستاذ كان قد درس الجانسنغ لمدة ٣٠ سنة في أكاديمية العلوم في الاتحاد السوفييتي سابقاً .

كتب هذا الأستاذ بأنّ الجانسنغ يتمتّع بعدد كبير من الآثار العلاجية من بينها أنّه " يحمي الجسم من الشدّة والتوتر Stress ومن الإشعاعات ومن مختلف أنواع المواد

الكيميائية السامّة ويرفع مقاومة الجسم بشكل عام " .

قلّما يثق العلماء الأمريكان في البحث العلمي السوفييتي ، مع ذلك ، اعترف بعض الباحثين الأمريكان بأنّ الجانسينغ مقوّ Adaptogene ، ومن بينهم نورمان فرانز وورث Fransworth ، أستاذ وباحث في مدرسة الصيدلة في جامعة Illinois ، الذي وصف آثاره العديدة في صحيفة " الأبحاث النباتية الطبية والاقتصادية " .

تشمل عبارة Adaptogene (مقوّ) العديد من الآثار (العلاجية) ، وقد أثبتت عدة دراسات أجريت على جنود روس وكوريين وصينيين وعلى بحّارة وعلى رياضيين وعلى مصححي البروفات المطبعية وعلى عمال المصانع والسنترالات الهاتفية بأن هذا النبات :

يحيّد آثار التعب دون الحاجة للجوء إلى الكافيين كما أنه يحسّن الكفاءة الجسدية . يتناول الأبطال الرياضيون الروس والصينيون والكوريون الجانسنغ خلال تدريبهم وقبل إجراء المباريات ، وقد بدأ أيضاً بعض الرياضيين الأمريكان في تناوله .

يحيّد الآثار الضارة للشدة والتوتر النفسي والجسدي معاً .

يوقف فقدان الهرمونات التي تكافح الشدة في الغدة الكظرية .

يحسّن الذاكرة .

منشّط للجهاز المناعي

يبدو أن الجانسنغ ينشط الجهاز المناعي للحيوانات وللبشر ، فهو يجدّد الكريات البيض (بالعات الكبير والخلايا القاتلة "K") التي تدمر العضويات المجهرية (جراثيم وغيرها) المسؤولة عن الأمراض.

يسهّل الجانسنغ إفراز الإنترفيرون ، وهو عنصر كيماوي خاص بالجسم يكافح الفيروسات ، وإفراز الأجسام الضدّية Anticorps التي تقاوم الإنتانات الجرثومية والفيروسية .

أعطى باحثون روس ١٥٠٠ عامل " ٤" مغ من الجانسنغ يومياً ، وذلك خلافاً

لزملائهم الذين لم يتناولوا أي مقدار من هذا النبات ، فاتّضح أن العمال الذين كانوا قد تناولوا الجانسنغ لم يتغيبوا عن العمل بقدر العمال الآخرين الذين تغيبوا عن أعمالهم أكثر بسبب الرشح والأنفلونزا والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات والتهاب الجيوب . يتناول روّاد الفضاء الروس الجانسنغ لتحسين كفاءتهم الجسدية والوقاية من الأمراض خلال مكوثهم في الفضاء .

أكّد الباحثون الأمريكان الآثار المضادة للفيروسات والمنشطة للجهاز المناعي التي يتمتع بها الجانسنغ ، وقد برهنت إحدى الدراسات أن الجانسنغ يشفي من قوباء الفم المزمنة الناتجة عن إنتان فيروس القوباء Herpes ، فعندما ينتهي العلاج تعود القوباء إلى الظهور .

ارتفاع الكولسترول

حسب عدة دراسات أمريكية فإن الجانسنغ يخفض معدل الكولسترول في الدم ، كما يزيد معدّل الكولسترول النافع (HDL أي البروتينات الدهنية ذات الكثافة العالية) ، فكلما ازداد معدل الكولسترول النافع كلما انخفضت أخطار الإصابة بالأزمات القلبية .

الأزمات القلبية

عندما تتوضع ترسبات الكولسترول (الأقراص الدموية المسببة لتصلب الشرايين) على جدران الشرايين المغذية للقلب وتسبب تضيّقها وعندما تتشكل الخثرات الدموية تحدث الأزمة القلبية . يتمتع الجانسنغ بمفعول مضاد للتخثّر (ولتشكل الأقراص الدموية) يسمح له بتخفيض أخطار تشكل الخثرات وبالتالي حدوث الأزمات القلبية .

السكري

يخفّض الجانسنغ معدل السكر في الدم ، لذلك من الممكن أن يكون هذا النبات فعّالاً في علاج السكري ، وهو مرض خطير يتطلب عناية طبية مختصة . يمكن

للمصابين بالسكري تجريب هذا النبات بعد الحصول على موافقة الطبيب .

الوقاية من أمراض الكبد

يحمي الجانسنغ من الآثار الضارة للأدوية والكحول والمواد السامة الأخرى . خلال إحدى التجارب أعطى باحثون كميات مميتة من مواد مخدرة مختلفة لحيوانات مخبرية عولجت مسبقاً بمستحضرات الجانسنغ ، فعاشت هذه الحيوانات (نجت من الموت بفضل الجانسنغ). وخلال إحدى التجارب تبين أن الجانسنغ قد حسّن عمل الكبد لدى ٢٤ شخصاً معمّراً مصابين بتشمع الكبد وبأمراض كبدية أخرى سبّبها تناول الكحول .

العلاج بالأشعة

يمكن للجانسنغ أيضاً أن يحمي خلايا الجسم من آثار الإشعاعات الضارة . خلال تجربتين مخبريتين حقنت بعض الحيوانات بعدة عناصر واقية ثم عرّضت إلى نفس المعدّل من كمية الأشعة المستخدمة في العلاج . اتضح أنّ الجانسنغ أفضل تلك العناصر الواقية من تلف الخلايا السليمة ، مما يجعلنا نفترض أنه من الممكن أن يستخدم الجانسنغ بشكل مترافق مع علاج بالأشعة ضد السرطان .

السرطان

أكّد الباحثون الصينيون أنهم استطاعوا إطالة أعمار المرضى المصابين بسرطان المعدة لفترة أربع سنوات وذلك بفضل الجانسنغ ، ويدّعي علماء روس أن هذا النبات ينقص نمو بعض الأورام الحيوانية.

فقدان الشهية

اعتبر الآسيون دائماً بأن الجانسنغ مفيد للغاية للأشخاص المعمّرين ، فعندما يشيخ الإنسان تفسد حاستا الذوق والشم لديه وتضعف عنده الشهية ، إضافة إلى أن الأمعاء تصبح أقل قدرة على امتصاص الأغذية ، وبالنتيجة فإن بعض المعمّرين يعانون

من سـوء التغذيـة الأمـر الـذي يضعـف أجسـادهم ونفوسـهم ويزيـد خطـر إصابتـهم بالأمراض .

يتمتع الجانسنغ بشهرة عمرها آلاف السنين بصفته منشّطاً للشهية ، وقد برهنت دراسة على أن الجانسنغ يرفع قدرة الأمعاء على امتصاص الأغذية ، فهو بذلك يساعد على الوقاية من مشاكل سوء التغذية .

مزايا أخرى

حاولت عدة دراسات إثبات ما يشاع في الصين من أن الجانسنغ هو مقوٍّ لطيف للباه ، مع ذلك لم تجرَ أيّة دراسة على البشر ويجـب أن نكـون في غايـة الحـذر قبـل أن نستنتج بأن الأبحاث الـتي تجـرى علـى الحيـاة الجنسـية للحيـوان يمكـن أن تنطبـق علـى الإنسان ، فعند الحيوانات تسيطر الغريزة علـى الشهيـة الجنسـية ، بينمـا تتدخـل لـدى الإنسان عدّة عوامل معقّدة اجتماعية وفيزيولوجية معاً .

هذا وقد كشفت الدراسات الروسية عن أن العلاج بالجانسنغ يحسّن نوعية المـني لدى الثور ، إضافة إلى ذلك فقد برهنت دراسة نشرت في " الصحيفة الأمريكية للطب السريري " بأن الحيوانات المعالجة بالجانسنغ أنشط جنسياً من الحيوانات الأخرى .

مسألة غش

كشفت عدة دراسات عن الجانسنغ عـن مزايـاه ومنافعـه الفائقـة . مـع ذلـك ، يفضّل معارضوه الاستشهاد بدراسات لا تثبت أية فعالية له . كيف لنا أن نشرح هـذا التناقض ؟ يفسّر الأمر بكل بساطة بأن الدراسات السـلبية عـن الجانسـنغ قـد أجريـت على نباتات أخرى غير الجانسنغ (مع الاعتقاد بأنها الجانسنغ) .

بما أن الجانسنغ من النباتات النادرة والقيّمة جداً من الناحية التجارية فقـد عـانى من مختلف أنواع الغش عبر تاريخه الطويـل ، وليـس مسـتبعداً أن البـاحثين قـد درسـوا نباتات لا تحتوي إلا على القليل من الجانسنغ إن لم يكن غير موجود فيها البتّة ، وقـدّر باحثون آخرون ٥٤ مادة من المفترض أنها تحتوي على الجانسنغ وهي متوفرة في عـدد

من محلات الأغذية الطبيعية الأمريكية ، فاتضّح أن ٦٠٪ منها غير مفيدة لأن محتواها من الجانسنغ كان غير كافٍ ، وأن ٢٥٪ منها لا تحتوي البتة على الجانسنغ .

نقضت (إدارة) صناعة الأغذية الطبيعية تلك الدراسة وأوصت مجلة التجارة الغذائية الطبيعية Whole Foods بإجراء اختبار مستقل توصل إلى النتائج ذاتها .

أثبت أن النبات الذي يحتوي على أقل كمية من الجانسنغ هو الجانسنغ الأحمر والبري الأمريكي أو جانسنغ الصحراء ، وقد ظهر هذا " الجانسنغ " في محلات الأغذية الطبيعية في نهاية السبعينات . عندما نعلم بأن هذا النبات يعبد الأماكن الظليلة والرطبة فإننا نفهم بأن عبارة " جانسنغ الصحراء " نوع من الهرطقة . مع ذلك ، فقد انخدع الكثير من المستهلكين بذلك .

لقد تم تحديد هوية الجانسنغ المزيّف على أنه الحمّيض الأحمر Patience Rouge وهو من النباتات الملينة، لذلك أجبر الأعشابيون الشرفاء الغاضبون محلات الأغذية الطبيعية على سحب معظم " الجانسنغ الأحمر والبري " من أقسام البيع في بداية الثمانينات .

التحضير والمقادير

حتى لو كنتم تتناولون الجانسنغ الحقيقي فمن الممكن أن لا تشعروا بأي أثر إن لم يكن ناضجاً . لا يجب أن تقطف جذور الجانسنغ قبل عمر ست سنوات ، ولكن تخلط أحياناً الجذور القديمة بجذور فتية لزيادة الكمية ، ويوشك هذا النوع من الغش أن يجعل الجانسنغ غير مفيد إطلاقاً ، كما أن العلاج بهذا النبات يوشك هو أيضاً بأن يلحق الضرر بقيمته الأصلية .

يطلب الباحثون الألمان من المستهلكين اختيار المواد التي أساسها الجانسنغ بعناية . مع ذلك فإن الوسيلة الوحيدة للتأكد من الجانسنغ هي بأن نزرعه شخصياً ، وهو أمر سهل القول وصعب الفعل إذا اشتريتم الجانسنغ عليكم قراءة العنوان الموجود على العبوة بعناية . اختاروا أنواعاً تحتوي على جذور مليئة وغير معالجة وناضجة أي

عمرها ست سنوات .

يتميز الجانسنغ بمذاق حلو قليلاً وعطري خفيف . يمكنكم تناول جذور مسحوقة أو نقيع أو برشامات أو أقراص تحصلون عليها في محلات الأغذية الطبيعية وفي محلات العطارين . الجرعة هي نصف ملعقة صغيرة من الجانسنغ يومياً . يدّعي البعض أنه يجب استهلاك الجانسنغ كل يوم ، وينصح آخرون بتناوله خلال شهر واحد ثم إيقافه لمدة شهرين .

يمكنكم أيضاً صنع مغلي من الجذور المجففة والمسحوقة . يؤخذ نصف ملعقة صغيرة منها لكل كأس ماء ، يغلى المزيج ويترك منقوعاً لمدة ١٠ دقائق . لا تتجاوزوا فنجانين من هذا المغلي في اليوم .

تحذيرات

لوجود نباتات مغشوشة ، يبالغ معارضوا الجانسنغ في ذكر الآثار الضارة له ، الأمر الذي يدفع بأنصاره إلى معارضة منتقديه وإعلان أن نباتهم ليس له أي خطر على الإطلاق . لا يجب أن تجعلنا الآثار الجانبية للجانسنغ قلقين زيادة عن اللزوم . مع ذلك ، ليس أي دواء أو علاج أساسه الجانسنغ مأموناً تماماً .

لا يسبب الجانسنغ إلا نادراً مشاكل صحية ، ولكن المجلات الطبية تتضمن عشرات التقارير . يمكن للجانسنغ أن يسبب الأرق وآلام الثدي وأعراضاً تحسسية ونوبات ربو وارتفاع الضغط الشرياني واضطراباً في إيقاع القلب .

يجب على الأشخاص الذين يعانون من الأرق أو حمى العلف (التحسّس الأنفي) أو من كيسات ليفية في الثدي تناول الجانسنغ بحذر ، أمّا الذين يعانون من الحمى أو الربو أو انتفاخ الرئة أو ارتفاع الضغط الشرياني أو خلل في إيقاع القلب فيجب عليهم الامتناع عن تناوله . كما يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في تخثر الدم تجنب تناول الجانسنغ بسبب مفعوله المضاد للتخثر.

يعتبر الجانسنغ أفضل عشبة في آسيا عند المعمّرين ، بالنتيجة ، لا يجب أن يعطى هذا النبات أبداً للأطفال . لم تسمح دراسات أجريت في آسيا بالكشف عن تشوّهات خلْقية لدى صغار الفئران والأرانب والخراف . مع ذلك يجب على النساء الحوامل عدم تناول هذا النبات .

إفراط " الإفراطات "

ليس الجانسنغ مأموناً تماماً ، مع ذلك ، فقد تم إثبات أن إحدى الدراسات المفترض أنها ستكشف بعض آثاره الجانبية الخطيرة ، وبالتحديد الدراسة التي وضّحت متلازمة الإفراط في تناول الجانسنغ ، كانت منحرفة جداً .

لقد استخدمت تلك العبارة (أي " متلازمة الإفراط في تناول الجانسنغ ") لأول مرة في مقالة نشرت عام ١٩٧٩ في " صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية " . في تلك الفترة كلّف أحد الباحثين بدراسة حالة ١٣٣ مريضاً نفسياً كانوا يقولون بأنهم يستهلكون الجانسنغ ، فأعلن هذا الباحث أن ١٤ شخصاً منهم أي حوالي ١٠٪ كانوا مصابين بمتلازمة الإفراط في تناول الجانسنغ .

كان الأمر يتعلق بأمراض نفسية أي بأشخاص يعانون من مشاكل عقلية خطيرة ، ولكن الباحث لم يحاول أن يحدد إطار دراسته ويعين طبيعة تلك المشاكل ، بل بالعكس فقد طبّق النتائج على مجموعة السكان دون أي عقاب .

لقد قال المرضى النفسيون بأنهم كانوا يتناولون الجانسنغ ، ولكن الباحث اعترف فيما بعد بأنه لم يحاول معرفة فيما إذا كان الجانسنغ الذي سبق وتناولوه أصلياً (أي أنه غير مغشوش) ، كما اعترف بأن العديد من هؤلاء المرضى كانوا يستهلكون " جانسنغ الصحراء " الذي ، كما كنّا قد نوّهنا ، ليس جانسنغ حقيقياً .

كان المرضى النفسيون يستهلكون حتى ١٣ غ من الجانسنغ يومياً ، أي عدة أضعاف الجرعة المسموح بها ، واستهلكه البعض عن طريق الاستنشاق أو الحقن وهما طريقتان غريبتان تماماً عن الاستخدام التقليدي وتكشفان بأن الأشخاص موضوع الدراسة كانوا يتناولون في الوقت ذاته أدوية ممنوعة . لم يذكر الباحث قط أن مرضاه

كانوا يتناولون أدوية واكتفى بالقول بأن بعضهم كان يستهلك الكافيين بانتظام خلال عامي الدراسة .

كانت متلازمة الإفراط في تناول الجانسنغ تظهر على شكل نرفزة وأرق وكذلك على شكل ارتفاع في الضغط الشرياني . في حالات نادرة ، يوشك الجانسنغ أن يهدد النوم (يمنع النعاس) أو يرفع الضغط الشرياني ولكن هذه الأعراض هي ما يميّز الإفراط في تناول الكافيين ، لذا من المستحيل تحديد ما يدّعى بأنها أعراض متلازمة الإفراط في تناول الجانسنغ بسبب النتائج الخاطئة التي تداخل فيها الإفراط في تناول الكافيين أو ربما تناول أدوية أخرى .

ثمة عَرَض مهم آخر ارتبط بتلك المتلازمة وهو الإسهال الصباحي ، فليس من المستبعد أن جانسنغ الصحراء المعروف بمزاياه الملينة قد كان السبب في ذلك . استنتج الباحثون أخيراً أن تلك المتلازمة شبيهة بالتسمّم بالـ " Corticosteroides " . حتى لو كانت في ذروة ظهورها فإن الأعراض المزعومة ليس لها علاقة بالتسمم بالستيروئيدات القشرية Corticosteroides ، وهو مرض معقد يتميز بظهور حب الشباب ، وارتفاع غير طبيعي في نمو شعر الجسم ، واحتباس السوائل (استسقاء) ، وارتفاع في الضغط الشرياني وفي سكر الدم ، وتأثّر كبير بالإنتانات واستدارة في الوجه (كالقمر) .

ومنذ أن نشرت تلك المقالة لم تكفّ المجلات الطبية والمقالات الصحفية حول الجانسنغ عن ذكر متلازمة الإفراط في تناول الجانسنغ والتسمّم بالستيروئيدات القشرية مع أنه من الواضح أن الجانسنغ لم يسبب قط أيّاً من هذين المرضين .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الجانسنغ في عداد الأدوية التي لا تشكل أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يعانين من الأرق أو من حمى العلف أو من كيسات ليفية في الثدي أو من الحمى أو من الربو أو انتفاخ الرئة أو من ارتفاع الضغط الشرياني أو من خلل في إيقاع القلب أو من مشاكل في تخثر الدم استهلاك هذا النبات شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لا يجب أن يستهلك الجانسنغ لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كحالات التحسّس أو الأرق فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

الله والمزارعون

زراعة الجانسنغ مكلفة وفي غاية الصعوبة . يجب على الذين يودّون زراعته في حدائقهم أن يتذكروا كلام أحد المزارعين المحبطين : " الله ومزارعو الجانسنغ وحدهم الذين يعرفون ما يفعلون ، ولكن لا أحد منهم يريد أن يبوح بالسر (سر زراعة الجانسنغ) .

تحتاج هذه النباتات إلى الظل ، لذلك يغطي المزارعون الهياكل المبنية على شكل صفوف بأقمشة التول النايلونية . يتعرض الجانسنغ غالباً إلى الإصابة بالإنتانات الفطرية ، لذلك فإن المحافظة على النباتات الفتية حية يعتبر رهاناً حقيقياً . إضافة إلى ذلك ، يجب انتظار مدّة ست سنوات قبل قطاف الجذور .

عندما تصبح الجذور جاهزة للقطاف ، لا يكون المزارعون قد استنفذوا جهدهم (أي أن عليهم أيضاً القيام ببعض الأعمال الشاقة أثناء القطاف) .

في الشرق يرتبط سعر الجذور جزئياً بشكلها ، فكلما اقترب شكلها من شكل الإنسان كلما ارتفع سعرها . يكفي أن يكسر المزارع " ذراعاً " أو " ساقاً " عند القطاف أو أثناء التجفيف حتى يهبط سعر تلك الجذور .

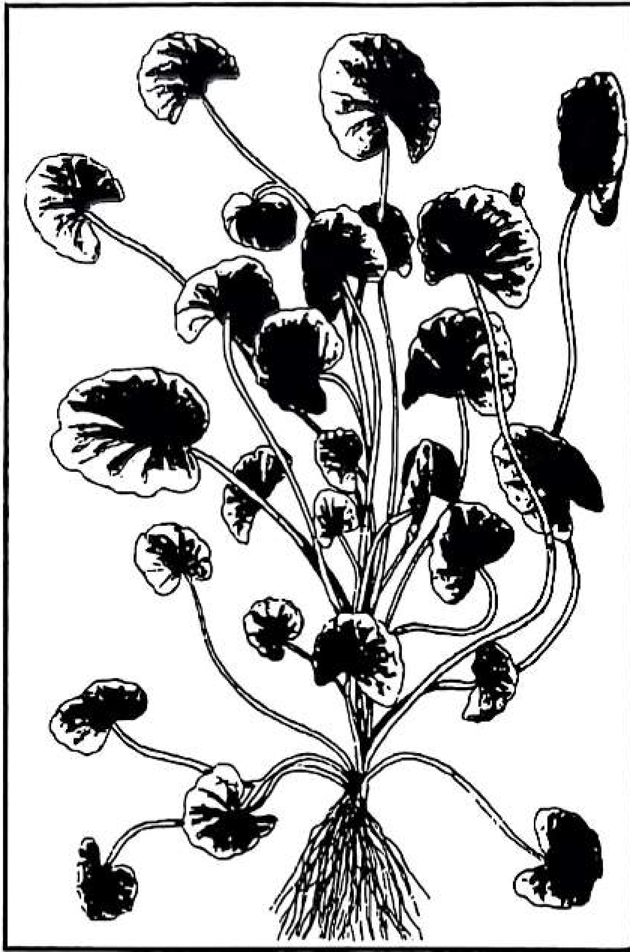
ازرعوا نباتكم الخاص

بما أن الفسائل المأخوذة من الجذور ليست دائماً سليمة فإن أغلب المزارعين يعتمدون في زراعة هذا النبات على البذور التي يصل سعر الكيلو الواحد منها إلى حوالي ٤٢٥ فرنكاً فرنسياً ، ويمكن لهذه البذور أيضاً أن تكون فاسدة . عليكم - قبل البذر - أن تضعوها في محلول يحتوي على جرعة واحدة من ماء الأوكسجين والكلور

وتسع جرعات من الماء خلال عشر دقائق ، وذلك بغية تطهيرها .

يتّم البذر في بداية فصل الخريف في تربة مفلوحة جيداً وغنية بالدبال . تغرز البذور إلى عمق حوالي ١,٧٥سم من التربة وتترك مسافة ١٦ سم بين الشتلات . لايعطي الجانسنغ سوى مردود ضعيف جداً في الأراضي الرملية أو الطينية . يجب الحفاظ على حموضة (PH) التربة بين ٠,٥ و ٠,٦ . يمكن للإنتاش أن يستغرق عاماً . تحتاج الشتلات إلى الظل وتنمو بشكل مثالي تحت الأشجار ويمكن أيضاً وضعها تحت هياكل مغطاة بقماش من تول النايلون .

تقطف الجذور بعد ست سنوات من زراعة النبات وتسحب برفق من التربة لئلا تتكسّر " أطرافها " وتجفف لمدة شهر واحد .



جذور الخروف

(كأس الماء الآسيوي)

Centella Asiatica

Hydrocotyle Asiatique

ممتاز في معالجة مشاكل البشرة

الجزء المفيد : الأوراق

منذ زمن طويل كان قد لاحظ السنغاليون Les Cingalais الذين يعود أصلهم إلى جزيرة سيلان (سري لانكا حالياً) أنّ الفيلة ، حيوانات ثديية اشتهرت بعمرها المديد ، كانت تحبّ تناول الأوراق المستديرة لنبات صغير جداً يسمى كأس الماء الآسيوي ، وهكذا اكتسب هذا النبات شهرته بإطالة العمر .

ثمّة مثل إنكليزي كان يقول : " ورقتان – من هذا النبات – في اليوم تبعدان الشيخوخة " . لايطيل هذا النبات العمر ولكنه يمكن أن ينشّط الجهاز المناعي ويعّجل في التئام الجروح ويساعد في شفاء الصدف ويجري الدم في السيقان ، مما يجعل هذا النبات واقياً من الدوالي .

دواء ضد البرص

أوصى أطباء الهند القديمة أولاً باستعمال جذر الخروف كالزنجبيل أي لإطالة العمر ومعالجة المشاكل المتعلقة به ، ولكن مع الزمن ، ازداد تدريجياً استخدام هذا

النبات في الاستعمالات الداخلية والخارجية لمعالجة كافة المشاكل الصحية المتعلقة بالبشرة بما في ذلك البرص .

كان الأطباء الشعبيون في الفلبين يستخدمون هذا النبات لمعالجة جروح زبائنهم وكذلك لمعالجة السيلان ، ووصفه الأطباء الصينيون لمعالجة الحمى والرشح والنزلة الوافدة .

في أوروبا ، انهالت الاتهامات على هذا النبات من كل حدب وصوب ، فقد كان العديد من أصناف هذا النبات ينمو هناك ولكنّ الأوربيون اتهموه في التسبّب بمرض الظلف (مرض يصيب قائمة الخروف ومن هنا جاء اسمه الشعبي القديم "عفن الخروف") . مع ذلك لاشيء يثبت أن هذا النبات هو الذي يسبب هذا المرض عند الحيوانات .

ثمة نباتات شبيهة بجذر الخروف تنمو أيضاً في الولايات المتحدة ، وقد كان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يؤيدون استخدام هذا النبات لمعالجة البرص في آسيا ، ويذكر أحد التقارير المنشورة في تلك الحقبة أن " الدكتور بوالو Boileau ، في عام ١٨٥٢ ، والذي يعود أصله إلى الهند ، كان يعاني منذ فترة طويلة من البرص ... وقد جرّب هذا النبات وشفي من مرضه ".

كان الأطباء الإنتقائيون يرون أن هذا النبات مسالم ويعطي أثراً إيجابياً عند تطبيقه خارجياً على المناطق المصابة من الجلد ، ولكنّه يعطي مفعولاً ساماً عندما يستهلك (يؤخذ عن طريق الفم) . مع ذلك ، كانوا يؤكدون أنّ هذا النبات يسبب - إذا أخذ بكميات كبيرة - آلاماً في الرأس ودواراً وحالات ذهول وحكاك وتلوث البراز بالدم .

أسطورة صينية قديمة

قلما استخدم هذا النبات في بداية القرن العشرين ، ولكن بعد الحرب العالمية الثانية أدرج كعنصر مكوّن لأحد المستحضرات النباتية التي كانت تدعى F0-Ti-Tieng ثمة أسطورة سنغالية قديمة تدّعي بأنّ نقيعه يفيد في إطالة العمر ، تقول

هذه الأسطورة أنّ أعشابياً من الصين القديمة كان يدعى لي شينغ يون استهلك المستحضر بشكل منتظم فعاش لمدة ٢٥٦ عاماً وبقي حيّاً بعد وفاة ٢٣ زوجة له . أصبح ذلك الشاي شهيراً بين الشعب وظهر هذا النبات ثانية كمقوّ مصنوع من النباتات .

يوصي الاعشابيون المعاصرون باستعمال هذا النبات خارجياً على شكل كمادات لمعالجة الجروح ، وعن طريق الفم كمنشّط (جرعات قليلة) وكمسكّن (جرعات كبيرة) .

المزايا العلاجية

يدّعون أنّ هذا النبات يطيل العمر ، وهو ادعاء باطل كالأسطورة التي تروى عن لي شينغ يون في هذا الخصوص . مع ذلك يؤكد العلم الحديث استعمالات علاجية أخرى لهذا النبات .

شفاء الجروح

يسهل هذا النبات شفاء الجروح حسب دراسة نشرت في " حوليات الجراحة التجميلية " فإن هذا النبات يسرّع شفاء الحروق ويساعد على التئام الأنسجة ، وأشارت دراسات أخرى إلى أنّ هذا النبات يسهّل شفاء المناطق المزروعة من الجلد ويوسّع حجم المهبل خلال الولادة .

الصدف

تشير إحدى الدراسات إلى أن الكريم المصنوع من هذا النبات يمكن أن يخفف الإصابات الجلدية المؤلمة التي يسببها الصدف وتؤكد الاستخدام التقليدي القديم لهذا الغرض . استخدم سبعة مرضى مصابون بالصدف كريم هذا النبات ، وخلال شهرين شفي خمسة منهم وأصيب واحد فقط بانتكاس بعد أربعة أشهر من نهاية العلاج . لايباع الكريم المذكور في المحلات التجارية . مع ذلك يمكنكم استخدام نقيع هذا

النبات على شكل كمادات لمعالجة الصدف .

البرص

أيّدت دراسة نشرت في الصحيفة البريطانية " الطبيعة : Nature " الاستخدام التقليدي لهذا النبات في علاج البرص أو مرض هانس : Hansen تغطّي طبقة شمعية الجراثيم التي تسبب البرص ، الأمر الذي يحميها من الجهاز المناعي للجسم ، ويحتوي هذا النبات على عنصر كيماوي " الآزياتيكوسيد Asiaticoside " يمكنه حلّ هذه الطبقة الواقية ، مما يسمح للجهاز المناعي بتدمير تلك الجراثيم .

دوران الدم

يمكن لهذا النبات أيضاً أن يسهّل جريان الدم في الأطراف السفلية للجسم ، ففي إحدى الدراسات تلقّى ٩٤ شخصاً مصاباً بخلل في جريان الدم في سيقانهم ٦٠ مغ من نبات جذر الخروف أو علاجاً بديلاً ، وبعد شهرين أظهر المرضى الذين تناولوا جذر الخروف تحسناً واضحاً في أنظمة دوران الدم لديهم وانخفاضاً في التورّم .

مزايا أخرى

يمكن لضعف جريان الدم في الساقين أن يسبّب الدوالي ، لم يقم الباحثون بإجراء دراسات دقيقة عن منافع هذا النبات كعلاج للدوالي ، مع ذلك فإنّ قدرة هذا النبات في تحسين دوران الدم في الساقين يمكن أن تساعد في الوقاية من الدوالي وحتى في شفائها .

يتمتع هذا النبات بمفعول مهدّئ على الحيوانات المخبرية ، ورغم أنّ ذلك المفعول لم يثبت قط على البشر يعتقد بعض العلماء أنّ ذلك محتمل . استهلاك الحيوانات لكمية كبيرة من جذر الخروف له أثر مخدّر ، مما يؤدي إلى حالة ذهول أو إغماء محتمل .

يدّعي بعض العلماء بأنّ ردة الفعل المذكورة يمكن أن تظهر لدى البشر مؤكدين

رأي الأطباء الإنتقائيين الأمريكـان الذيـن كـانوا يرفضـون أي استهلاك (عـن طريـق الفم) لهذا النبات ، والأمـر الغريـب أنّ جـذر الخـروف يمكـن أن يسـاعد أيضـاً علـى مكافحة الأرق . على كل حال عليكم عدم تجاوز الجرعات المحدّدة .

ومـن الغرابـة أيضـاً أنّ بعـض الدراسـات تؤكـد أن جـذر الخـروف يسـبّب الاضطراب والأرق مما يناقض دوره المزعوم كمخدّر ، ويبدو أن تلـك الدراسـات قـد أجريت على الكولا وهي عشبة ذات محتوى مرتفع من الكافيين .

التحضير والمقادير

يؤخذ نقيع هذا النبات بغية تحسين جريان الدم في السـاقين أو مكافحـة الأرق . من أجل تحضير النقيع، يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة من هذا النبـات لكـل فنجـان من الماء الغالي شريطة عدم تجاوز فنجانين يومياً .

يتميز هذا النبـات بطعـم مـرّ وقـابض لذلـك يضـاف إليـه السـكر أو العسـل أو الحامض أو يمزج مع مستحضر نباتي آخر .

بالنسبة لعـلاج الجـروح أو الصـدف موضعيـاً يمكنكـم تجريـب كمـادات جـذر الخروف ، فإذا لم تكن النتائج حاسمة عليكم تجريب نقيع أكثر تركيزاً .

لاينصح بإعطاء نقيع جذر الخروف للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسـة والستين فعليـهم البـدء بتنـاول مسـتحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

التأثير الجانبي الوحيد الـذي أمكـن تـأكيده هـو تـهيّج البشـرة لـدى الأشخـاص الحسّاسين .

يبدو أن العنصر الكيماوي المسمّى آزياتيكوسيد : Asiaticoside الـذي يسـاعد في مكافحة البرص وهو مسرطن ضعيف ، فقط طبّـق محلول مركـز مـن هـذا العنصـر الكيماوي على جلد بعض الفئران المخبرية مرّة واحـدة في الأسبوع ولمـدّة ١٨ شـهراً

(وهو مايشكل علاجاً طويل الأمد لدى الفئران) ، فتبين أن ٢٥٪ من الفئران قد ظهر لديها أورام جلدية . لم يجرَ هذا الاختبار على البشر ، لذا على الأشخاص الذين سبق وأصيبوا بالسرطان الامتناع عن تناول جذر الخروف حتى لو بكميات ضعيفة . عليكم استشارة الطبيب بهذا الموضوع .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء جذر الخروف في عداد النباتات التي لم يثبت مفعولها بعد . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بالسرطان ولا يتناولن أيّة مهدّئات أو مسكّنات استخدام هذا النبات دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لايجب استهلاك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كتهيّج البشرة أو آلام الرأس عليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . استشيروا طبيبكم في حال حدوث بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

بصدد هذا النبات

لايزرع جذر الخروف في أمريكا الشمالية رغم أنّ العديد من أصناف العائلة ذاتها تنمو بشكلها البرّي .

بما أنّ جذر الخروف ينتمي إلى فصيلة الخيميات فهو قريب للجزر والبقدونس والشبث والشمّار ولكنّه لايحتوي على الأوراق الخملية ولا يأخذ شكل المظلة ، وهي الصفات التي تميز بها تلك النباتات . بالفعل ، تنمو الساق الزاحفة لهذا النبات في الأماكن السبخية وتعطي أوراقاً على شكل مروحة . تتفتح الأزهار بشكل خفي على مستوى التربة .



جُنْجُل

(حشيشة الدينار)

Hops

Houblon

نخب صحتكم !

الجزء المفيد : ألياف الثمار الأنثى

نعلم أن الجنجل نبات عطري مرّ يمكن أن يفيد في صناعة البيرة ولكن ما لا نعرفه جيداً هو أنّه منذ زمن طويل وهذا النبات يستخدم للحصول على مزاياه الطبية ، وقد وافق العلم الحديث على العديد من استعمالاته التقليدية .

كان الأطباء الصينيون يصفون حشيشة الدينار خلال قرون كمنشط للهضم ولعلاج البرص والسلّ والزحار .

أمّا الإغريق والرومان القدماء فكانوا يوصون بتناول هذا النبات أيضاً كمنشط للهضم ولمعالجة الاضطرابات المعوية . جرّب عالم الطبيعة الروماني بلِين القديم هذا النبات كنوع من خضار الحديقة ، إذ يمكننا بالفعل أكل نبتاته الفتية في فصل الربيع قبل أن تنضج وتصبح قاسية ومرّة (لايزال بعض الناس يأكلون النبتات ويحضّرونها كما يحضّرون الهليون) .

البيرة : خبز سائل

خلال زمن طويل بقي الجنجل نباتاً قليل الأهمية حتى بدأ ذات يوم – منذ حوالي ألف عام – بعض صانعي البيرة باستخدامه في حفظ شراب الشعير المخمّر الذي ندعوه البيرة .

جاءت البيرة بكل بساطة من صنع الخبز . عندما كانت الزراعة في بداية تطوّرها لاحظت نساء الداخل في نهاية حقبة ماقبل التاريخ أنّ الخبز المصنوع من الحبوب الفجّة (غير الناضجة) لايحفظ جيداً كالخبز المصنوع من الحبوب المنتشة ، وهكذا وقبل تحويل الحبوب إلى طحين كانت تلك النساء ينقعن الحبوب في الماء لجعلها تنتفخ ، فإذا كان الماء ملوّثاً بجراثيم الخميرة الناتجة عن غلاف الثمار فإنه كان يتخمّر ويصبح نوعاً من البيرة الخام اللذيذة .

حظيت أنواع البيرة القديمة – التي من الممكن أن لا تشرب في أيامنا هذه بنجاح كبير لدى الناس في تلك الحقبة ، قبل حوالي ٤٥٠٠ عام كان ٤٠٪ من محصول الحبوب السومري يستخدم في صناعة البيرة ، وأول شريعة مكتوبة في العالم ، شريعة حمورابي من بابل ، حرّرت عام ١٧٥٠ ق.م وكانت تصف الغرامات التي يتكبدها تجار البيرة الذين يبيعون منتجات ذات تركيز أقل من المطلوب أو بسعر أعلى من السعر المحدّد .

على مرّ العصور أضاف صانعو البيرة بعض النباتات إلى بيرتهم بغية تعطيرها كالمردقوش والأخلية والأرطماسية ، وفي حوالي القرن التاسع بدأ الألمان في إضافة حشيشة الدينار إلى بيرتهم ، وذلك لرفع نكهتها وحفظها معاً . في القرن الرابع عشر كانت أغلب أنواع البيرة الأوروبية تحتوي على حشيشة الدينار .

إهانة لبريطانيا

كان الجنجل معروفاً جيداً في انكلترا وكان هذا النبات العريشي المعمّر ينمو بشكله البري في هذا البلد وكانوا يستخدمونه كثيراً في الطب الشعبي كمنشّط مرّ للشهية والهضم ، لكن مشروب الخمر المفضل لدى الإنكليز كان البيرة الأوروبية وهي

بيرة عذبة تصنع منذ زمن طويل دون جنجل . في حوالي عام ١٥٠٠ علم صانعوا البيرة الإنكليز أن الجنجل يتمتّع بمزايا حافظة فأضافوه إلى بيرتهم فحوّلوا بذلك بيرتهم العذبة إلى بيرة مرّة ، مسببّين بذلك إهانة قومية .

قدّمت فيالق من الأشخاص الذين يكرهون الجنجل عريضة إلى البرلمان لحظر هذا النبات " الذي يمكن أن يعرّض صحة الناس للخطر " فخضع الملك هنري الثامن لطلبهم - رغم كونه من أنصار تقاليد البيرة - ومنع استخدام الجنجل في صناعة البيرة الإنكليزية ، واستمر ذلك الحظر حتى رفعه ابنه إدوارد السادس عام ١٥٥٢ لكن الفضيحة لم تتوقف هنا ، فبعد قرن من الزمن أعلن الكاتب الإنكليزي جون إيفلين " يحوّل الجنجل بيرتنا البريطانية إلى بيرة تافهة ، فهذا المركّب (العنصر) يحفظ الشراب فقط ولكنه بالمقابل يسبّب أمراضاً ويقصّر العمر " .

تعب قاطفي الجنجل

بسبب دخوله إلى صناعة البيرة انتقل الجنجل من كونه خضاراً ربيعياً إلى الزراعة التجارية، ولاحظ مزارعو الجنجل أنّ هذا النبات يسبّب أثرين غريبين للأشخاص الذين يقطفونه ، فهم يتعبون بسرعة وتستبق الدورة الشهرية نساءهم ، ومع الزمن ، اكتسب الجنجل شهرة في التسكين وفي إدرار الطمث .

منذ ذلك الوقت دخل الجنجل بصفته مسكّناً ليس فقط في مشروبات الشاي ولكن أيضاً في وسادات النوم ، إذ أنّ هذا النبات - على مايبدو - يسبب النعاس .

كان العالم البريطاني نيكولاس كولبيبر الذي عاش في القرن السابع عشر يوصي بتناول الجنجل لمعالجة " احتقانات الكبد والطحال... والمساعدة على شفاء السفلس وإيقاف نزف الدم " ، ولم يفت كولبيبر أن يدلو بدلوه في مسألة الخلاف القائم حول إضافة الجنجل إلى البيرة البريطانية حيث قال : " البيرة ... أفضل من البيرة الأوروبية " .

في أمريكا الشمالية استخدم الهنود الحمر الجنجل الأمريكي المتوفر في بلده كمسكّن وكمنشط للهضم .

كان الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع يستعملون الجنجل كمنشط للهضم ولعلاج "الإثارة المرضية للهذيان الرعاشي " ولكنهم قلّما تأثروا بشهرته كمسكن وكانوا يعتقدون بأن " ليس له في معظم الأحيان أي تأثير " .

أدرج الجنجل بصفته مسكناً في سجلات دستور الأدوية الأمريكية من عام ١٨٣١ إلى عام ١٩١٦ ، وخلال القرن التاسع عشر كان أحد أهم العناصر المكونة للعديد من الأدوية الصيدلية .

خلال الخمسينات من هذا القرن كان عازفوا الجاز الذين يتعاطون الماريجوانا يلقبون بـ " رؤوس الجنجل " لأن الماريجوانا كانت تضفي عليهم آثاراً شبيهة بآثار الجنجل . يعتبر الجنجل – من ناحية علم النبات – قريباً للماريجوانا ولكن تدخينه لا يسبب تسمّما (بالمخدر كالماريجوانا) .

يصف الأعشابيون المعاصرون هذا النبات بشكل أساسي كمسكن ومهدّئ ومنشط للهضم .

المزايا العلاجية

بالتأكيد كان صانعوا البيرة القدماء يعلمون ماذا يفعلون ، إذ أن الجنجل يحتوي على عنصرين كيماويين هما الهومولون Humulone واللوبولون Lupulone يمكنهما القضاء على البكتيريا المسببة للتعفن .

الوقاية من الإنتان

تفيد مزايا الجنجل المقاومة للبكتريا في الوقاية من الإنتان . ليس هذا النبات مضاداً حيوياً قوياً أساسه الأعشاب . في الحالات الطارئة ، يمكنكم تطبيق الأجزاء العلوية من أزهاره المسحوقة على الجروح والخدوش حتى يمكنكم

تنظيفها وتضميدها .

أثبتت إحدى الدراسات أن الجنجل فعّال ضد البكتريا المسبّبة للسل ، مما يؤكد استعماله التقليدي القديم في الصين .

مسكّن

خلال عقود عديدة كان العلماء يسخرون من المزايا المزعومة لهذا النبات في التسكين . في عام ١٩٨٣ اكتشف عنصر كيماوي مسكن هو 2 - Methyl - 3 - Butene - 2 - Ol وهو يوجد بكمية قليلة في الأوراق الغضة ولكن تركيزه يزداد كلما كانت الأوراق مجفّفة أكثر يمكنكم إذا استخدام الأوراق المجففة جيداً والمعتّقة للجنجل إذا كنتم ترغبون الحصول على مفعول مسكن .

تنشيط الهضم

يستطيع الجنجل أن يرخي جدران العضلة الملساء لأنبوب الهضم ، وذلك حسب بعض الباحثين الفرنسيين ، مما يدعم الاستخدام التقليدي القديم للجنجل بصفته نباتاً هاضماً ومضاداً للتشنج .

صحة المرأة

يدّعي الباحثون الألمان أن الجنجل يحتوي على عناصر كيماوية شبيهة بالاستروجين ، هرمون الخصوبة النسائي ، الأمر الذي يفسّر لنا ما كانت تعانيه نساء مزارعو الجنجل عند القطاف من تغيرات في نظام الدورة الشهرية . ثمّة دراسة أخرى تفنّد هذه النظرية التي ما زالت حتى هذا اليوم موضع خلاف .

التحضير والمقادير

للوقاية من الإنتان وتنشيط الهضم ، يمكنكم تناول الجنجل الغض ، بالنسبة للأوراق ، يمكنكم تناول المجفّف جيداً والمعتّق . من أجل تحضير النقيع ، يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين من عشب الجنجل لكل فنجان من الماء الغالي ، يترك المزيج منقوعاً

لمدة ٥ دقائق. يتميّز الجنجل بطعم مرّ ولذيذ .

لا ينصح بإعطاء الجنجل للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يظهر لدى العديد من قاطفي الجنجل بعض الالتهابات (التهيجات) الجلدية تسمّى "التهاب الجلد الناشئ عن الجنجل" ، ولا يعزى له أثر ضار آخر غير هذا الأثر. ربما كان الألمان على صواب باعتقادهم أن الجنجل يحتوي على عناصر كيماوية مشابهة لهرمون الخصوبة لدى النساء . يجب على الحوامل الامتناع عن تناوله ، كما يجب على النساء المصابات بسرطان ذي منشأ هرموني تجنب هذا النبات .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الجنجل في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات أو اللواتي لا يتناولن المسكّنات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

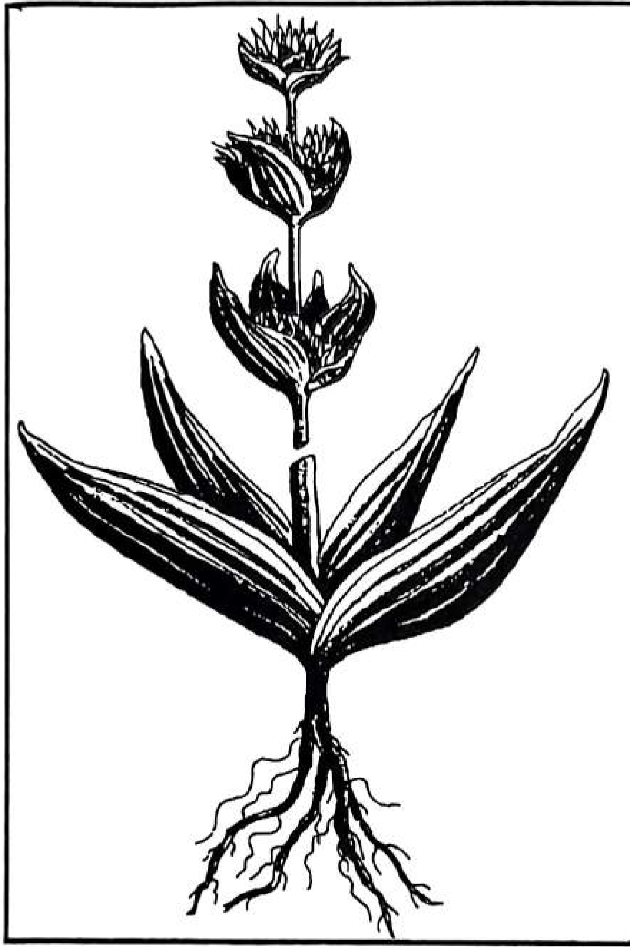
لا يجب استهلاك الجنجل لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال يجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

دالية متسلّقة (عارشة)

الجنجل دالية راتنجية حملية ومتسلقة (عارشة) ، تزرع لأغراض تجارية في بافير Baviere وفي ألمانيا وفي شمال غرب المحيط الهادئ وذلك في حقول خاصة بها . عندما تنضج الدوالي يبلغ طولها غالباً ٨ م .

يمكن للجنجل أن ينمو انطلاقاً من البذور ولكن معظم المزارعين يستخدمون جذوراً اقتطعوها في الربيع أو الخريف . تغرس هذه القطع في أكمات (تلال) ترابية

باستخدام ثلاثة جذور وبوضعها على حوالي ٤٠ سم . يتطلب الجنحل تربة رطبة وغنية وجيدة الفلاحة وكذلك الشمس المباشرة والسقاية المستمرة . تقطف الأزهار الأنثى في الخريف عندما تبدو ثابتة ويصبح لونها كلون العنبر (أصفر ذهبي) . وستكون مغطاة أيضاً بغبار أصفر . تجفف في الحال في فرن بحيث تخفّض درجة حرارته إلى أدنى حد ممكن .



جنطيانا

(كينا بلدية)

Gentian

Gentiane

شراب للشفاء

الجزء المفيد : الجذور

خلال سنوات الأزمة ، كانت كلمة " Moxie " تعني في اللغة العامية الأمريكية " شجاعة " مع بعض التهور . يمكننا أن نصف Teddy Roosvelt و Charles Findlerg و AL Capone جميعاً بالجرأة (Moxie) . يعود أصل هذه العبارة إلى شراب طعمه بين الحلو والمرّ كان معروفاً خلال التسعينات من القرن التاسع عشر في انكلترا الجديدة (نيوانكلند New England) فحسب . تعزى مرارة ذلك الشراب إلى جذور الجنطيانا ، وهي نبات ذو مزايا علاجية يوجد منذ ٣٠٠٠ عام بصفته هاضماً "مرّاً" ، وقد أثبتت الدراسات العلمية الحالية أنّ الجنطيانا يمكن أن تنشّط الهضم .

نبات لمعالجة كافة الأمراض

كان المصريون والإغريق والرومان في العصور القديمة يستخدمون الجنطيانا كمنشط للشهية ومطهّر للجروح الموجودة في الفم وكعلاج ضد الديدان المعوية

والاضطرابات الهضمية وأمراض الكبد ، وكذلك اضطرابات الطمث .

في القرن السادس ورث الأطباء العرب الجنطيانا عن الإغريق ونشروا استعمالها الطبي في آسيا ، ومنذ ذلك الوقت والأطباء الصينيون يستخدمونها لمعالجة الاضطرابات الهضمية وآلام الحلق والرأس وكذلك التهاب المفاصل ، كما كان أطباء الهند القديمة يستخدمون الجنطيانا لمعالجة الحميات والأمراض الزهرية واليرقان ومشاكل كبدية أخرى .

في العصور الوسطى ، كان الأطباء الشعبيون في أوروبا يمتدحون الجنطيانا لأنّها لاتسبب تهيجات معوية كغيرها من النباتات الهاضمة المرّة .

كتب نيكولاس كولبيبر عالم الأعشاب البريطاني من القرن السابع عشر أن الجنطيانا " تقوّي المعدة إلى أقصى درجة وتسهّل الهضم وتريح القلب وتخفف آلام الحمى بكافة أنواعها وتقتل الديدان وتحمي من الإغماء . بالمقابل ، يدفع هذا النبات إلى التبوّل بكثرة ويسبب سرعة حدوث الطمث ، لذلك يجب على النساء الحوامل عدم استعماله " .

عندما وصل المستعمرون الأوائل إلى فرجينيا وكارولينا لاحظوا أنّ الهنود الحمر الذين يعانون من آلام الظهر يطبّقون على المناطق المصابة جذور الجنطيانا (الصنف الأمريكي : G. Puberula) وذلك لتخفيف تلك الآلام .

كان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر يعتبرون أنّ الجنطانيا " منشط قوي " وكانوا يصفونها " لتنشيط الشهية والهضم " .

مع ذلك ، فقد كانوا يحذّرون من أخذها بكمية كبيرة لأنّها قد " تضغط على المعدة وتهيّج الأمعاء ، كما أنها قد تسبّب الغثيان والإقياء وآلام الرأس " .

أدرجت الجنطيانا بين عامي ١٨٢٠ و ١٩٥٥ في سجلات دستور الأدوية الأمريكية بصفتها منشطاً للهضم .

قبل أن تدخل حشيشة الدينار Houblon (إلى أمريكيا) كانت جذور الجنطيانا تستعمل في صناعة البيرة ، ولايزال هذا النبات مستعملاً في المشروبات والفرموت

(نبيذ أبيض معطّر Vermouth) وعـدد لابـأس بـه مـن المـهضّمات المـرّة الـتي تحظى بشعبية كبيرة في أوروبا .

الموكسي (Moxie) يجلب المال

ثـم ظـهر الموكسي في عـام ١٨٨٥ أدخـل Augustin Thompson إلى ولايـة Maine الموكسي تحت اسـم : Beverage Moxie Nerve Food ، وكـانت عبوتـه الأصلية تحمل عنواناً يعلن أن تناول هذا الشراب المر يسمح بمعالجة " إنهيار الأعصـاب والدماغ وفقدان الرجولة وحالات الاختلاط والعته والجنون " .

حـاول طومسـون أن يبيـع علاجـه الدَجَلـي بصفتـه دواءً ولكنّـه غـير رأيـه بسرعة عندما فهم أنّ شرابه قد اعتُمـدَ كشراب غير كحولي وليس كـدواء ، وقـد بيع منه أكثر مـن الكوكـا كـولا في نيوإنكلنـد (انكلـترا الجديـدة) ، ولايـزال بإمكاننـا أن نـجد هذا الشراب في هذه الولاية ولاتزال الجنطيانا أيضاً تشكل أحد مكوّناته .

تكلّم Maude Grieve في مؤلفـه " Modern Herbal " عـن الجنطيانـا بـهذه العبارات : " أحـد مشروباتنـا المـرّة المقويـة والمفيـدة جـداً وخاصـة في معالجـة الوهـن وضعـف أعضـاء الهضـم أو فقـدان الشهيـة ، وهـي أحـد أفضـل مقوّيـات الجسـم " ، وكانت ردة فعل الأعشابيين المعاصرين إيجابية تجاه ما قاله Maude ، ويقـترح أحدهـم مضغ جذر الجنطيانا بدلاً من تدخين السجائر .

المزايا العلاجية

عليكم أن تنسوا الجنطيانا في حالات العجز الجنسي والاختلاط والعته والجنون . مع ذلك فإنّ الجذر المـرّ للجنطيانـا جديـر بالتـأكيد كيـد بسـمعته الأولى (في الهضـم وغيره) .

الهضم

تحتـوي الجنطيانـا علـى عنصـر كيمـاوي ، جنطيـانين Gentianine ، ينشّـط

الإفرازات الحمضية للمعدة ، الأمر الذي يدعم الاستخدام العلاجي القديم في تنشيط الهضم منذ ٣٠٠٠ عام . يمكنكم تجربتها قبل تناول الوجبات .

التهاب المفاصل

أثبتت دراسة صينية أن الجنطيانا تتمتع بمزايا عظيمة في مكافحة الالتهابات ، مما يوضّح لنا أن الأطباء الصينيين القدماء كانوا على صواب عندما وصفوا هذا النبات لمعالجة التهاب المفاصل . يمكنكم إذا تجريب الجنطيانا إذا كنتم تعانون من هذا المرض أو من أي مرض التهابي آخر .

صحة المرأة

لم يثبت قط أن الجنطيانا يمكن أن تنشط الرحم . مع ذلك ، اعتقد بعض الأعشابيين أن هذا النبات من منشّطات الطمث القوية وذلك لعدة قرون . يجب على النساء الحوامل – في كافة الأحوال – اتخاذ جانب الحذر وعدم استعمال هذا النبات . يمكن لبعض النساء تجريبه بغية إدرار الطمث .

التحضير والمقادير

يمكنكم تناول مغلي الجنطيانا أو صبغتها بغية تنشيط الهضم ، كما يمكنكم استخدامها لمعالجة التهاب المفاصل أو إدرار الطمث .

من أجل تحضير المغلي ، تغلى ملعقة صغيرة من جذور الجنطيانا المسحوقة في ثلاثة فناجين من الماء وذلك لمدة ٣٠ دقيقة ، وتؤخذ ملعقة صغيرة منه قبل الطعام ، تمتاز الجنطيانا بطعم مر جداً ، لذلك يمكنكم إضافة السكر أو العسل لتلطيف الطعم .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ من ربع ملعقة صغيرة إلى ملعقة قبل الوجبات .

لا ينصح بإعطاء الجنطيانا للأطفال دون السنتين من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم

زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

تعتبر مشروبات الجنطيانا شعبية جداً في ألمانيا حيث تحظى النباتات الطبية بانتشار واسع ، ويوصي الأطباء الألمان المصابين بارتفاع الضغط الشرياني بالامتناع عن تناول الجنطيانا ، كما أنّهم يؤكّدون التحذير الذي كان قد أطلقه الأطباء الانتقائيون الأمريكان الذين قالوا بأنّ استهلاك الجنطيانا يمكن أن يهيّج المعدة وأن يسبّب بعض الآثار الجانبية كالإقياء والغثيان .

وافقت إدارة الغذاء والدواء على استخدام الجنطيانا في الأغذية أو في المشروبات الكحولية . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لايعانين من ارتفاع في الضغط الشرياني أو من أمراض معدية - معوية مزمنة استخدام الجنطيانا دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المناسبة . لايجب استهلاك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الغثيان فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه .

عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث بعض الآثار غير المرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدّة أسبوعين بعد بداية العلاج .

كيف نزرع هذا النبات

الجنطيانا نبات معمّر عجيب يبلغ ارتفاعه حوالي المترين وله جذور طبية متفرعة وأوراق بيضوية ومدبّبة ومخطّطة ، وأزهار جميلة صفراء .لايتطلّب هذا النبات سوى القليل من العناية ماعدا السقاية الغزيرة ومنأى من الرياح والشمس الشديدة بعد أن يتم الإنتاش ، ولكن ذلك ليس أمراً سهلاً .

يجب تجميد البذور قبل الإنتاش ، وحتى بعد التجميد قد تستغرق عاماً كاملاً لكي تنتش أو قد لاتنتش إطلاقاً . ينصح الأخصائيون الزراعيون

باستخدام فسائل من الجذور .

تفضل الجنطيانا الأراضي خفيفة الحموضة والترابية والغنية ، ويمكن أيضاً مساعدتها بحمايتها بالتراب (خث : تراب عضوي ...) مرّة في السنة .

تقطف الجذور في نهاية الصيف . تكون الجذور قوية ومرنة وذات رائحة كريهة في البداية يكون طعمها لطيفاً نوعاً ما ، ثم تصبح شديدة المرارة . تجفف الجذور ثم تحوّل إلى مسحوق .



جنكة

(جنكة ذات شقين)

Ginkgo

Ginkgo

منذ فجر العصور

الجزء المفيد : الأوراق

الجنكة أقدم الأشجار التي لاتزال حيّة على وجه الأرض ، وهي تسمح غالباً بإطالة عمر الأشخاص المعمّرين بفضل مزاياها العلاجية . بالفعل يمكن للجنكة أن تعالج الكثير من الأمراض المتعلقة بالعمر والوقاية منها كالحوادث الوعائية الدماغية وأمراض القلب والعجز والصمم والعمى وفقدان الذاكرة .

إكسير الحياة الطويلة

في أول كتاب كبير عن الأعشاب : Pen Tsao Ching (الكتاب الكلاسيكي الكبير للنباتات الطبية) الذي يعزى للإمبراطور الأسطوري Shen Nung تحدّثوا عن الجنكة بهذه العبارات : " مفيد للقلب والرئتين " ، وكان الأطباء الصينيون التقليديون يستعملونها لمعالجة الربو والتشقّقات الناتجة عن البرد وانتفاخ اليدين والقدمين الذي يعقب البرد .

كان الصينيون واليابانيون القدماء يأكلون أيضاً بذور الجنكة المحمصة كمنشّط

للهضم وللوقاية من السُكَّر ، أمّا أطباء الهند التقليديون القدماء فقد كانوا يربطون بين الجنكة وبين الحياة الطويلة وقيل إنهم استعملوا أوراق هذه الشجرة كعنصر من مستحضر السوما Soma ، وهو إكسير لإطالة العمر .

أدخلت الجنكة إلى أوروبا عام ١٧٣٠ ، وفي أيامنا هذه تحازي أشجار الجنكة الشوارع والحدائق العامة في البلدان ذات المناخ المعتدل ، ولكن رغم أن المختصين بالزراعة في القرن الثامن عشر زرعوا أشجارها عبر أوروبا بأسرها فقد تجاهلها أعشابيو تلك الحقبة ، فكانت النتيجة أنّ أوراق الجنكة المروحية الشكل لم يكن لها تاريخ علاجي في طب البلدان الغربية .

في أيامنا هذه يفكر الأعشابيون الأوروبيون والأطباء البارزون بشكل مختلف تماماً ، فقد أصبحت الأدوية المحتوية على الجنكة هي الأكثر استعمالاً في أوروبا ويباع منها بمبلغ يصل إلى ٢٥ مليون فرنك في العام .

المزايا العلاجية

يعود اهتمام وحماس الأطباء بالقدرة العلاجية للجنكة إلى تفاعل هذا النبات مع مادّة موجودة في الجسم تسمى " عامل تنشيط الصفائح " ، فبعد اكتشافه عام ١٩٧٢ تبيّن أن هذا العامل يلعب دوراً في عدد كبير من العمليات البيولوجية كنوبات الربو ورفض الجسم للأعضاء المزروعة ومنسوب الدم في الشرايين والخثرات الدموية التي تميّز النوبات القلبية وبعض الحوادث الوعائية الدماغية . عندما تكبح الجنكة عامل تنشيط الصفائح فإنها تفرض نفسها كنبات عظيم الأهمية في العلاج وخاصة في الأمراض المرتبطة بالشيخوخة .

الحوادث الوعائية الدماغية

مع العمر يمكن لمنسوب الدم المتجه نحو الدماغ أن يتضاءل ، الأمر الذي يعني نقصاً في إمداد الأوكسجين يصيب خلايا الدماغ ، فإذا حصل وقفٌ طارئٌ لمنسوب الدم فسوف تكون النتيجة حادثاً وعائياً دماغياً ، وهو السبب الثالث لحالات الوفاة في

الولايات المتحدة . تشير عشرات الدراسات إلى أن الجنكة ترفع بشكل كبير منسوب الدم في الدماغ ويمكن أن تسهل الشفاء بعد الإصابة بالحوادث الوعائية الدماغية .

الذاكرة وردّات الأفعال

تتحسن الذاكرة والقدرات الذهنية للإنسان كلما ارتفع منسوب الدم في الدماغ ، وفي إحدى الدراسات التي أجريت على ٨ نساء تبين أن الذاكرة على المدى القصير (الذاكرة القصيرة) وفترة ردّات الأفعال قد تحسّنتا بشكل كبير لديهن بعد تناول الجنكة .

الأزمة القلبية

تسهّل الجنكة أيضاً زيادة منسوب الدم في القلب ، ويمكنها أن تحمي من الأزمات القلبية وذلك عن طريق تخفيضها لمخاطر تشكل الخثرات الدموية الداخلية .

العرج المتقطع

عندما تسدّ تراكمات الكولسترول شرايين الساق ، ينتج عن ذلك نوع من العرج المتقطع يُترجم بحصول آلام وتشنجات وضعف في ربلة الساق بشكل خاص. يمكن للجنكة أن تسهّل جريان الدم في السيقان ، فقد أثبتت دراسة أجريت خلال عامٍ على ٣٦ شخصاً مصابين بالعرج المتقطع أن الجنكة تعطي ارتياحاً من آلام هذا المرض أكبر بكثير مما تعطيه العلاجات الطبية المنتظمة .

العجز الجنسي

تشير دراسة نشرت في Journal Of Urology أن بإمكان الجنكة تخفيض أعراض العجز الناتج عن تضيّق الشرايين التي تنقل الدم إلى القضيب ، فقد تلقى ٦٠ شخصاً مصاباً بمشاكل عجز جنسي سببه قلة تدفق الدم ٦٠ مغ من الجنكة يومياً ، وكانت النتيجة أن شفي ٥٠٪ منهم بعد عامٍ من العلاج .

تلف الشبكية

يعتبر تلف الشبكية السبب الرئيسي للعمى عند الراشدين ، وقد برهنت دراسة فرنسية أنّ الجنكة تحسن بشكل كبير الرؤية لدى المصابين بهذا المرض .

الصمم الحلزوني

يعتقد بعض الباحثين أن هذا الشكل من فقدان السمع ينتج عن نقص في دوران الدم داخل الأعصاب المرتبطة بالسمع ، وقد قارنت دراسة فرنسية آثار الجنكة مع آثار العلاجات النظامية ، فكانت النتيجة أن تحسُّن السمع كان أفضل لدى المجموعة التي تناولت الجنكة .

طنين الأذن

برهنت دراسة أجريت في باريس خلال ١٣ شهراً على ١٠٣ أشخاص مصابين بهذا المرض على مفعول الجنكة الأكيد في تحسين حالة جميع من تناولوها .

الدوار المزمن (الدوخة)

خلال دراسة أخرى ، عولج ٧٠ شخصاً مصاباً بالدوار المزمن لمدة ٣ أشهر بخلاصة الجنكة أو بعلاج بديل : Placebo في نهاية الدراسة كانت النتيجة أن ١٨٪ من الأشخاص الذين تناولوا العلاج البديل ماعادوا يشعرون بالدوار مقارنة مع ٤٧٪ من الذين تناولوا الجنكة ، وهو فارق هام .

الربو

يُحرّض عامل تنشيط الصفائح انقباض القصبات النوعي في أزمات الربو ، وتلعب الجنكة دوراً في معارضة هذا العامل وتساعد بالتالي على الوقاية من توتر القصبات ، وهو مايؤكد الاستخدام التقليدي الصيني القديم للجنكة في علاج الربو وأمراض تنفسية أخرى .

مزايا أخرى

تشير دراسات مبدئية إلى أن الجنكة يمكن أن تقي من أعراض رفض الجسم للأعضاء المزروعة ، كما يمكن لهذا النبات أن يفيد في معالجة حالات التحسس وارتفاع الضغط الشرياني وأمراض الكلى ومرض الزهايمر (خرف الشيخوخة) .

ليس ثمّة أدنى شك بأن الجنكة هي أحد أكثر النباتات الطبية استعمالاً في أوروبا .

التحضير والمقادير

ليست الجنكة بشكل عام متوفّرة كنبات طبيعي ، مع أنّ العديد من الشركات المختصة تقدم مستحضرات تجارية منها . عليكم إتباع طريقة الاستعمال ، وبما أن أغلب هذه المستحضرات على شكل برشامات فليس لهذا النبات أي طعم .

إذا كنتم تملكون شجرة جنكة خاصة بكم يمكن أن تنقعوا بعض أوراقها للإفادة من مزاياها العلاجية، إلا أن تحضير نقيع طبي منها يتطلب العديد من أوراقها ، لذلك من الأسهل التزود بمستحضراتها التجارية .

تحذيرات

يلعب عامل تنشيط الصفائح دوراً هاماً في تخثّر الدم ، ويمكن لمفعول الجنكة الكابح للعنصر المذكور أن يلحق الضرر بصحة الأشخاص المصابين باضطرابات في تخثر الدم .

أظهر الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الجنكة بعض التهيّجات والاضطرابات والإسهالات والغثيانات والإقياءات .

لايعتبر هذا النبات ساماً إذا ما أخذ بالجرعات المحددة .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يعانين من اضطرابات في تخثر الدم استهلاك الجنكة شريطة التقييد بالجرعات المحدّدة . لاينصح

بإعطاء الجنكة للأطفال دون الثانية من العمر ، أما بالنسبة للأطفال الأكبر عمراً فلا يجب إعطاؤهم الجنكة إلا للوقاية من نوبات الربو . لايجب استهلاك الجنكة لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كالغثيان أو الإسهال فعليكم الإقلال منها أو التوقف عن استهلاكها . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد تناول العلاج .

الأصناف الذكر

الجنكة من الأشجار المهيبة ذات الأوراق المعبلة (النافضة) ، يبلغ ارتفاعها ٣٠ متراً وقطرها ٧ أمتار. أوراقها المسطحة والمروحية الشكل تحتوي على فلقتين . تعطي أشجار الجنكة أزهاراً ذكراً وأزهاراً أنثى . تعطي الأصناف الأنثى ثماراً بحجم ثمرة المشمش لونها أصفر برتقالي وتحتوي على بذور تؤكل.

تعتبر الجنكة من الأشجار الجميلة التي يمكن أن تنمو تقريباً في كل مكان من الولايات المتحدة . لاتزرعوا سوى الصنف الذكر . الثمار التي تنتج عن الأصناف الأنثى تتميز برائحة كريهة .

ازرعوا الأشجار الصغيرة في تربة جيدة التصريف واربطوا النبات بدعامة لكي ينمو بشكل مستقيم . تتميز الأشجار الفتية بهيئة جذابة ولكنها تصبح مهيبة مع مرور الزمن .

يسقى النبات بانتظام حتى تبلغ الشجرة حوالي سبعة أمتار ، وبعد ذلك يمكن للشجرة أن تعيش من تلقاء نفسها . تقاوم أشجار الجنكة الحشرات والأمراض وتنمو بمعدل مايقرب من متر واحد في السنة. في الخريف ، تصبح الأوراق ذهبية اللون قبل سقوطها .



حبـق

(ريحان ملكي - صعتر هندي)

Basilica

Basilic

طبق البيستو المضاد للطفيليات

الأجزاء المفيدة : الأوراق والقسم العلوي من الزهرة .

يُعتبر الحبق أحد أهم مكّونات طبق البيستو Pesto وهو نوع من المستحضرات الغذائية المصنوعة بالثوم وزيت الزيتون ويستخدم في تزيين المعجّنات . منذ زمن طويل يقدّر بآلاف السنين والحبق يحتل مكانة مرموقة سواء على مائدة الطعام أو في صيدليات المنازل ، فلا يمكن لأحد أن ينكر مزاياه العلاجية .

الحبق فعّال ضد الطفيليات المعوية والإنتانات الجلدية وخاصّة حب الشباب ، كما أنّ بإمكانه أن يقوي الجهاز المناعي .

نبات اختلف على تقديره الناس

لم يحظَ الحبق دائماً بشهرته المعهودة ، فكان بالنسبة للإغريق والرومان يرمز للعداء والجنون ، فكانت تلك الشعوب تعتقد أنّه لكي نزرع حبقاً فائق العطر يجب أن نكون غاضبين ونشتم كبار الآلهة عند بذرنا للحبوب .

وتعني – حتى يومنا هذا – العبارة الفرنسية " يبذر الحبق " انفجار المرء مهدّداً .

تربط تقاليد شعبية أخرى بين هذا النبات وبين الحب ، وخلال القرون الأخيرة عندما كانت سيدة إيطالية تضع أصيص الحبق على شرفتها كان ذلك يعني أنها تتهيأ لاستقبال عشيقها ، وفي شمال أوروبا كان العشاق يتبادلون فروعاً من هذا النبات كدليل على الإخلاص والوفاء .

في الهند كان الناس منذ وقت طويل يبالغون في تقدير هذا النبات بحيث كانوا يعتبرونه نباتاً مقدّساً ، حتى أنّ النوع المحلي في الهند يسمى Ocimum Sanctum أي الحبق المقدس ، وهو بالفعل مقدّس بالنسبة للآلهة فيشنووكيرشانا ، إضافة إلى أنهم يعتبرونه حامياً للحياة والموت . يؤمن سكان هاييتي أيضاً بقوّته الواقية فالتجار هناك يرشّون ماء الحبق حول منازلهم وذلك لإبعاد الشؤم (النحس) والتمتع بالحياة الهنيئة .

هل الحبق نبات مفيد ؟

لا يجمع الناس في الاتفاق على القوى العلاجية لهذا النبات ، فالطبيبان الإغريقيان ديوسكوريد وجاليان كانا ينصحان بعدم استخدام مستحضرات الحبق ، زاعمين أنه يؤدي إلى الجنون ويسهل ظهور الدود في جسم الإنسان.

مع ذلك وبعد ألف عام امتدح عالم الطبيعة الروماني بلين القديم وكذلك الأطباء العرب قوته الكبيرة في العلاج ، كما امتدحه الصينيون الذين كانوا يستخدمونه منذ وقت طويل قبلهم في معالجة أمراض المعدة والكلى والدم .

خلال القرن الحادي عشر كانت الراهبة الألمانية هيلدجارد دوبنجان تمزجه مع " مسحوق منقار العقاب " وذلك لمعالجة الأورام السرطانية .

في القرن السابع عشر كان يعرف الحبق في أوروبا بفعاليته في معالجة الرشح والثآليل والديدان المعوية، ثم روى عالم النبات الفرنسي تورن فور Tournefort حكاية غريبة أفقدت الحبق بعض بريق الشهرة التي تمتع بها خلال

سنوات طويلة :

" ذات يوم صادف رجل غريب
شجرة حبق يفوح منها عطر عجيب
فاستخرج مسحوق بعض الأوراق
واستغرق في الاستنشاق
وللأسف بعد وقت قصير
جنّ ومات كالبعير
وعندما فتح رأسه الأطباء
وجدوا فيه عقارب شنعاء " .

نبات متعدد الاستعمالات

على مرّ العصور نسي الناس هذه الحكاية المرعبة واستخدم الحبق تقريباً في كافة أنحاء العالم لمزاياه العلاجية والمطبخية ، وتؤكد دائرة الزراعة الأمريكية في خلاصاتها عن النباتات الطبية أنه يوصى باستعمال الحبق لمعالجة كافة الأمراض تقريباً كالتسمم الكحولي والكوليرا والرشح والإمساك والتشنجات والسعال وآلام الطمث والخناق والصمم والهذيان والاكتئاب والإسهال وقصور القلب والزحار ، وكان في وقت مضى يوصى بإعطائه للأشخاص الميتين من الضجر وللنساء في حالة النفاس .

يستخدمون اليوم – في الفلبين – كمادات الحبق لمعالجة الأمراض الجلدية (النباتيّة) ، وتشرب النساء الحوامل شاي الحبق لتحريض الانقباضات . في السلفادور ، يضعون بعض الحبق في أذن الأشخاص المصابين بالصمم ، وفي ماليزيا يساعد الحبق على طرد الديدان المعوية وعلى إدارار الطمث .

في الولايات المتحدة يتحفّظ أطباء الأعشاب أكثر من غيرهم بخصوص فوائد هذا النبات ، مع أنهم يصفونه لتسهيل الهضم وفتح الشهية وإدرار الحليب .

المزايا العلاجية

يؤكد دليل طبي مشهور عن الأعشاب بأنه " ليس ثمّة أية دراسة طبية حديثة تؤكد المزايا المزعومة للحبق " ، وهذا ادعاء خاطئ ، فالحبق أثبت فعاليته في العديد من الحالات وذلك رغم المبالغة أحياناً في وصف مزاياه (إذ لا يمكن شفاء الصمم بوضع بعض أوراق الحبق في أذن المريض) .

الطفيليات المعوية

يعتبر زيت الحبق فعّالاً جداً لطرد الطفيليات من الأمعاء ، ولنتذكر أنّ هذا النبات يستعمل لهذا الغرض في ماليزيا منذ وقت طويل وأنه اشتهر دائماً في تخفيف آلام المعدة وفي علاج عدد كبير من الأمراض المعوية .

حبّ الشباب

يروي بعض الأطباء الهنود أنّ زيت الحبق يدمّر الجراثيم عند تطبيقه على البشرة ، كما أنّ هذا الزيت فعّال جداً في علاج حب الشباب .

الجهاز المناعي

أثبتت دراسة مخبرية أجريت على الحيوانات أنّ الحبق يقوي الجهاز المناعي وذلك بواسطة رفعه لإنتاج الأجسام الضدّية بنسبة ٢٠٪ ومن هنا جاءت فعاليته الأسطورية ضد الجراثيم واستعماله التقليدي في علاج الأمراض الإنتانية .

التحضير والمقادير

يعتبر زيت الحبق المحضّر علمياً مركّزاً أكثر من النقيع المحضّر في المنزل . إذا كنتم لاتستفيدون كثيراً من الأدوية المعالجة لحب الشباب يمكنكم تجريب نقيع الحبق لهذا الغرض بحيث توضع قطنة سبق تغطيسها بهذا النقيع على البشرة بعد تنظيفها جيداً .

للحصول على نقيع الحبق ، تؤخذ ملعقتان صغيرتان أو ثلاث من أوراقه المجفّفة لكل فنجان من الماء الغالي ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة . لا تتناولوا

أكثر من ٣ فناجين يومياً . سوف تحبّون عطره الغني والحار وكذلك طعمه الشبيه بطعم النعناع .

بالنسبة لمغلي الحبق ، تؤخذ نصف ملعقة صغيرة حتى ٣ مرات يومياً .

يسمح النقيع والمغلي بالإفادة من المزايا العلاجية المضادة للإنتان التي يتمتع بها الحبق .

لا ينصح بمعالجة الأطفال دون الثانية من العمر بالحبق . بالنسبة للأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين ، يجب البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يعتبر الحبق من النباتات الطبية المسرطنة والمضادة للسرطان في نفس الوقت ، فهو نبات مضاد للسرطان لكونه يحتوي على فيتامين " أ " وفيتامين " ج " وهما من مضادّات التأكسد التي تمنع انحطاط (فساد) الخلايا . يحتوي الحبق أيضاً على مادّة الإستراجول وهو عنصر كيماوي سبّب أوراماً في الكبد عند الفئران وذلك حسب تقرير نشر في " صحيفة المعهد الوطني للسرطان " .

إنّ دور الحبق في السرطان ليس واضحاً ، لذلك ينصح معارضو استعمال النباتات الطبية الأكثر اتفاقاً باتخاذ جانب الحذر عند استعمال الحبق .

لم يكتشف حتى الآن أي منشط رحمي في الحبق ، ولكن بما أنه يُعرف بسرعة إدرار الطمث وتحريض التقلصات من الأفضل أن لا تستعمل النساء الحوامل هذا النبات إلا في الطبخ .

يوجد الحبق على لائحة النباتات التي تعتبرها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية مأمونةً رغم وجود عنصر الاستراجول (المسرطن) فيه . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات وغير المصابات بأمراض كبدية استعماله دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لايجب استهلاك الحبق لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أمّا إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استعماله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأغراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

بريستو ، بيستو ! (بسرعة طبق البيستو !)

الحبق من النباتات الحولية العطرية التي من الممكن أن يبلغ ارتفاعها ٦٠ سم .

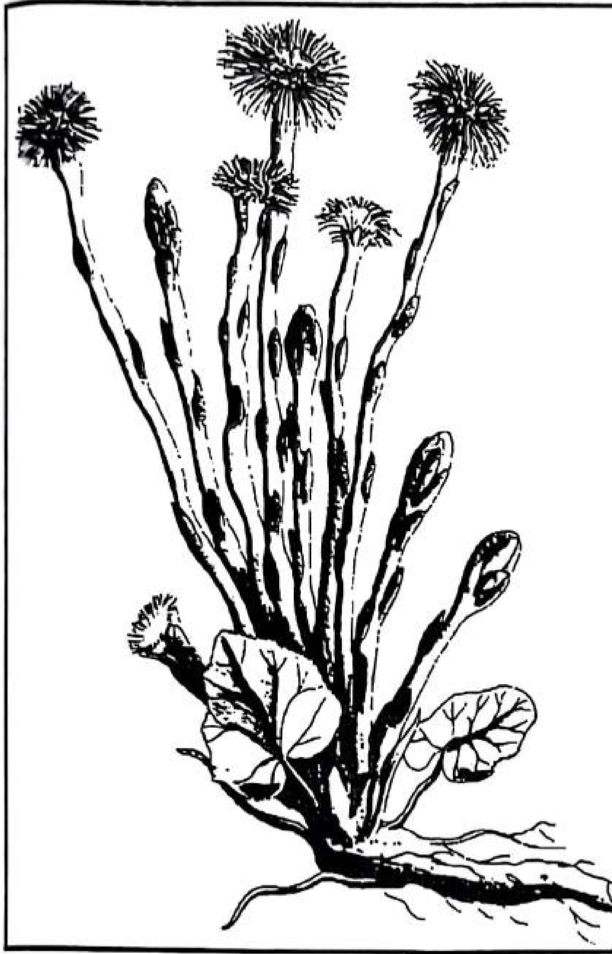
ساقه مربّعة كساق النعناع الذي ينتمي إلى الفصيلة ذاتها ، مع ذلك ، للحبق أغصان أكثر من أغلب أنواع النعناع وأوراقه بيضوية ومسنّنة ومدبّبة .

تزهر أزهاره البيضاء والقرمزية على شكل الإبر في فصل الصيف .

الحبق نبات سهل الزراعة ، فيكفي بذر بذره بعد زوال أخطار الصقيع وعندما تبلغ حرارة الأرض ١٠° ، تغرس البذور على عمق حوالي ٣ سم (تترك مسافة ٣٠ سم بين البذرة والأخرى) وتستغرق أسبوعاً لكي تنتش . يحتاج الحبق إلى الكثير من أشعة الشمس وإلى تربة جيدة التصريف مضاف إليها سماد المزرعة أو السماد الكيماوي .

تغطى الشتلات – في التربة – بالقش للحفاظ على الرطوبة والمنع الأعشاب الضارة من غزوها . بعد ستة أسابيع ، تقطع الساق الرئيسية فوق إحدى العقد (النتوءات الخشبية) وذلك لإعطاء سيقان مزدوجة . تشذب الأغصان كل بضعة أسابيع .

يمكنكم استخدام الأوراق الغضة أو المجففة والمحفوظة في أوعية معتمة ومحكمة الإغلاق .



حشيشة السعال

Tussilago Farfara

Tussilage

أقوى مضاد للسعال

الأجزاء المفيدة : الأوراق والأزهار .

كانت حشيشة السعال مضاد السعال المفضّل الذي يتناوله أنصار الشفاء بالأعشاب في آسيا وأوروبا خلال أكثر من ٢٠٠٠ عام ولا يزال هذا النبات مستخدماً في أيامنا هذه .

كان الأطباء الصينيون يصفونها – إضافة إلى مزاياها العلاجية ضد السعال - لعلاج الربو والرشح والنزلة الوافدة واحتقان المجاري التنفسية وكذلك لمعالجة سرطان الرئة .

أمّا الأطباء التقليديون في الهند القديمة فكانوا يوصون باستعمالها للأشخاص الذين يعانون من السعال وآلام الرأس واحتقان الأنف وذلك على شكل مسحوق للاستنشاق .

وكان الطبيب الإغريقي القديم ديوسكوريد ينصح بتدخين هذا النبات – علاج قد يبدو اليوم غريباً– وذلك لمعالجة السعال والربو وكذلك فعل الطبيب الروماني بلين

القديم وجاليان .

استمرت هذه الممارسة لمدة تزيد عن ١٥٠٠ عام وفي القرن السابع عشر كان الطبيب البريطاني كولبيبر يمتدح وبنفس المبالغة المعتادة المزايا العلاجية لهذا النبات ليس فقط في معالجة الصفير التنفسي واللهاث والسعال ولكن أيضاً في معالجة الحمى والالتهابات و " حرقة المهبل " .

العطّارون

كانت حشيشة السعال في زمن الثورة الفرنسية في باريس تحظى بشعبية كبيرة إلى درجة أن زهورها الذهبية أصبحت شعاراً للافتات التي كان العطّارون يعلقونها أمام محلاتهم .

إن أول من أدخل هذا النبات إلى أمريكا الشمالية هم طليعة المستعمرين كما اعتمده هنود أمريكا كمضاد للسعال ، أما في حالة السعال الديكي فقد كان هؤلاء المستعمرون يغطسون البطانيات في سطول فيها نقيع حشيشة السعال ثم يلفّون بها الأشخاص المرضى .

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الإنتقائيون يصفون حشيشة السعال لمعالجة كافة الاضطرابات التنفسية والهضمية ، ويوصي الأعشابيون المعاصرون بتناول هذا النبات لمعالجة الاضطرابات التنفسية ويدّعي بعضهم أن كمادات الأوراق الغضة المهروسة يمكن تطبيقها على الحروق والتورمات والالتهابات .

المزايا العلاجية

تعتبر آراء العلماء بخصوص هذا النبات متعارضة ففي كتاب " طب الأعشاب " الألماني يعتبرون حشيشة السعال أفضل دواء للسعال مضيفين أن نقيع هذا النبات مفيد بشكل خاص في معالجة انتفاخ الرئة . مع ذلك ، يعتقد عالم النبات المعروف فارو تايلر Varro Tyler أن حشيشة السعال مسرطنة ويعترض على مزاياها العلاجية (انظر التحذيرات) .

السعال والربو

يمكن وصف هذا النبات لعلاج الاضطرابات التنفسية وذلك بعّدة طرق .

تحتوي هذه العشبة على عنصر ، لعاب النبات Mucilage ، يمكن أن يريح الطرق التنفسية . برهنت دراسة ألمانية أجريت على حيوانات مخبرية أن هذا النبات يزيد نشاط الشعيرات الموجودة داخل الأنبوب الهضمي وهي التي تساعد على طرد المخاط ، وأظهرت تجربة أخرى أن هذا النبات يثبط عمل مادة تدعى " عامل تنشيط صفيحات الجسم " وهي المادة المسؤولة عن إحداث نوبات الربو .

التحضير والمقادير

عليكم أولاً استشارة طبيبكم إذا كنتم ترغبون الاستفادة من الطاقات المضادة للسعال الموجودة في حشيشة السعال . لا يزال استخدام هذا النبات مجادلاً فيه وخاصة في الولايات المتحدة . تم حظر حشيشة السعال وكذلك السنفيتون Consoude في كندا ويحاول منتقدو هذا النبات الأمريكان أن يجعلوه ممنوعاً أيضاً في بلادهم .

أما في البلاد الأوروبية حيث ينتشر استخدام هذا النبات كثيراً فيستهلك هذا النبات على شكل نقيع أو صبغة ، وبما أن طعمه مر بعض الشيء يضيفون إليه غالباً القليل من العسل .

لا ينصح بإعطاء حشيشة السعال للأطفال دون الثانية .

يوصي أطباء الأعشاب الأكثر حذراً بإعطاء الدردار الأحمر (بوقيصا Orme Rouge) في معالجة السعال .

تحذيرات

تحتوي حشيشة السعال على عناصر كيماوية " البيروليزيدين " إذا استخدمت بكميات كبيرة يمكن أن تحدث الضرر بوظيفة الكبد وتسبب أمراضاً وريدية في الكبد تتميز بتضيّق في الأوعية الدموية المغذية للكبد يمنعه من أداء عمله الطبيعي . إضافة إلى ذلك ، تم إعطاء حيوانات مخبرية كميات كبيرة من حشيشة السعال فظهر لديها

سرطان في الكبد وذلك حسب دراسة نشرت في " صحيفة المعهد الوطني للسرطان " .

لقد أدى اكتشاف المواد التي تحمل بعض الأخطار في حشيشة السعال إلى اعتبارها نباتاً خطيراً وحتى مسرطناً في ألمانيا حيث يعتبر العلاج بالنبات شعبياً جداً لا يزال الأطباء يصفون هذا النبات فهم يعتقدون أن تناوله لفترة قصيرة لا يشكل أي خطر . كشفت دراسة مخبرية مؤخراً أن حشيشة السعال لا تهاجم الصبغيات (الكروموزومات) البشرية الأمر الذي يوحي بأنها غير مسرطنة إذ أن المسرطنات هي المواد التي تسبب في معظم الأحيان أضراراً في الصبغيات . من جهة أخرى يمكن للبيروليزيدينات أن تسبب أضراراً في الكبد فيجب على كل من له سوابق بالتسمّم الكحولي أو بأمراض الكبد الامتناع عن تناول هذا النبات .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء هذه العشبة في عداد النباتات التي لم يتم اثبات فعاليتها بعد .

يمكن للنساء المعافيات غير الحوامل وغير المرضعات واللواتي ليس لهن سوابق بالتسمّم الكحولي أو بأمراض الكبد واللواتي لا يتعاطين أي دواء له تأثير سمّي في الكبد أن يتناولن هذه العشبة دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة . لايجب أن يعطى هذا النبات لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه .

عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث أعراض جانبية أو إذا استمر السعال لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج وكذلك إذا ارتفعت حرارة جسمكم أو إذا طرحتم قشعاً مائلاً إلى السمرة ويحتوي على بعض الدم .

أوراق غير عادية

إن حشيشة السعال نبات فريد بين النباتات الشافية ، فزهوره تنمو قبل أوراقه .

تعتبر زهوره الذهبية من أول الزهور البرية التي تظهر في الربيع . لا تنمو أوراقه التي تشبه حوافر الفرس إلا بعد أن تذبل أزهاره .

حشيشة السعال من النباتات المعمّرة التي تشبه زهورها زهور الآذريون Souci وهي تنمو بسهولة حتى أنه يمكنها أن تغزو الحديقة كما أنها يمكن أن تنمو في أصيص .

يتكاثر هذا النبات انطلاقاً من فسائل مأخوذة من الجذر بحيث تغرس في الربيع أو الخريف .

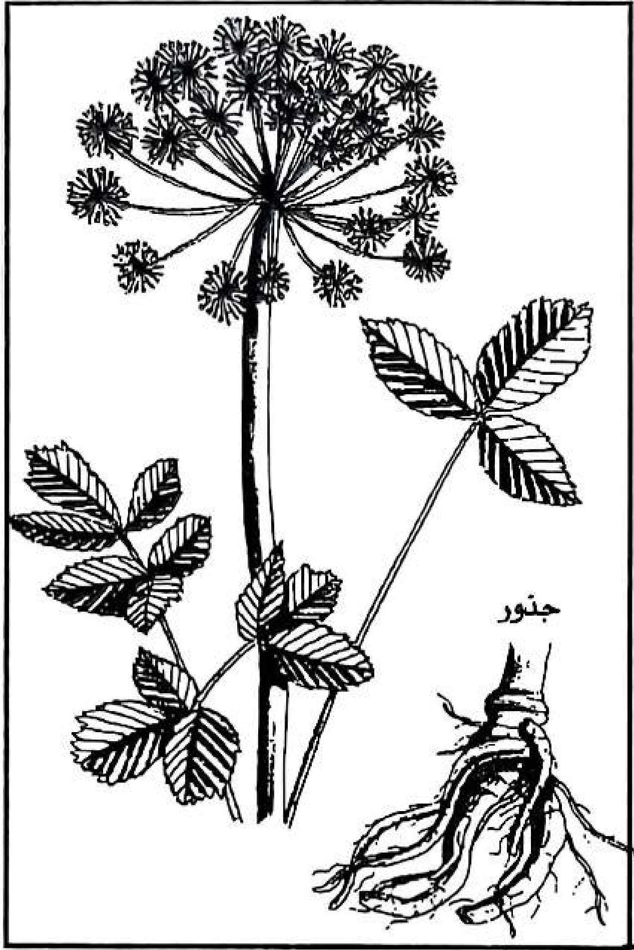
تفضل حشيشة السعال التربة الطينية والرطبة والأماكن المشمسة أو الظليلة جزئياً .

يجب قطاف الأزهار عندما تتفتح ثم تجفف كما يجب قطاف الأوراق عندما تنضج .

حشيشة الملاك

Angelic

Angelique



نبات عجيب

الأجزاء المستعملة : الجذور والأوراق والبذور

رغم أن شهرة حشيشة الملاك كنبات طبي قديمة وراسخة يرفض بعض الأطباء إعطاءه أية قيمة على الصعيد الطبي ، إنهم بذلك يقدمون استنتاجات متسرّعة للغاية فقد كشفت بحوث حديثة أن هذا النبات يمتاز بصفات مدهشة وأكدت بعض استعمالاته القديمة .

ماضٍ صوفي

لمدة تزيد على الألف عام تمتعت حشيشة الملاك بوضع العشبة السحرية في أوروبا فقد كان المزارعون يستخدمون أوراقها في صناعة عقود تحمي الأطفال من الأمراض ومن سوء الطالع .

ومن كافة النباتات ذات المزايا العلاجية كانت حشيشة الملاك النبات الوحيد الذي لا تجرؤ الساحرات على لمسه ، لذا كان يكفي وجود القليل منه في الحديقة أو في خزانة المطبخ حتى يبعد المرء عنه تهمة السحر .

خلال القرن السادس عشر والقرن السابع عشر كان يمزج عصير الجذور المسحوقة مع أعشاب أخرى، وبهذه الطريقة كانوا يحصلون على " ماء الكرميليت " وهو شراب طويل العمر يرجع إلى العصور الوسطى من المفترض أنه يريح المرء من الشقيقة ويساعده على تخفيف التوتر ويحيّد السموم ويحمي الناس من الساحرات وأعمالهن الماكرة والمؤذية .

في عام ١٦٦٥ غزا أوروبا وباء الطاعون ، وتروي الأسطورة أن أحد الرهبان رأى في الحلم ليلاً ملاكاً أشار إليه لنبات يمكنه مكافحة ذلك الوباء فسمّاه الراهب " ملاكي " كعربون ولاء لذلك الملاك الذي ظهر له ، وهكذا احتفظ هذا النبات باسمه ، وأضيف ماء حشيشة الملاك إلى العلاج الرسمي للطاعون في انكلترا " الترياق الملكي " للكلية الملكية لأطباء لندن ، لكن التاريخ لم يقل كلمته بخصوص هذا " الترياق الملكي". مع ذلك اعتقد الناس أن حلم ذلك الراهب العجوز ربما كان كأحلام الأنبياء . يعتبر الطاعون مرضاً جرثومياً بشكل خاص وقد اكتشف العلم الحديث أن بعض المواد المعزولة من حشيشة الملاك لها مفعول مضاد للبكتريا .

مقوّ قديم كالعالم

توجد حشيشة الملاك في الصين (Dangqui) منذ فجر التاريخ وكان هذا النبات يعتبر في وقت من الأوقات علاجاً مقوياً لمعالجة كافة مشاكل الأمراض النسائية و كان أطباء الصين التقليديون وكذلك أطباء الهند القديمة يصفونه أيضاً لمعالجة اضطرابات الدورة الشهرية والتهاب المفاصل وآلام البطن والرشح والنزلة الوافدة .

خلال القرن السابع عشر أصبحت حشيشة الملاك علاجاً شائعاً وفعّالاً ضد الرشح وأمراض تنفسية أخرى . تسمح سيقان النبات المجوّفة للهواء بالتحرك فيها . وحسب نظرية " المظهر يدلي بالجوهر "، وهو اعتقاد يعود إلى العصور الوسطى حيث كان الناس يزعمون أن مظهر النبات يوحي بما يكنّه من قدرة على الشفاء ، فإن النباتات ذات السيقان المجوفة نافعة لمعالجة المشاكل التنفسية .

عندما وصلت طليعة المستعمرين الأوروبيين إلى أمريكا الشمالية تبين لهم أن

عدداً لا بأس به من القبائل الهندية - على غرار الأطباء الشعبيين في أوروبا - يعالجون الأمراض التنفسية وخاصة السل بنبات حشيشة الملاك ، وسرعان ما استخدمه المستعمرون الأوائل للتحريض على الاجهاض .

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الإنتقائيون يوصون باستعمال حشيشة الملاك لمعالجة حروق المعدة وعسر الهضم والتهاب القصبات والملاريا والتيفوئيد .

المزايا العلاجية

على عكس ما تدّعيه الأسطورة فإن حشيشة الملاك لا تشفي من كافة الأوبئة في العالم ، والحق نقول إن الاستعمالات الطبية التقليدية لهذا النبات لم تثبت علمياً .

يوصي أطباء الأعشاب المعاصرون باستخدام حشيشة الملاك بشكل أساسي لمعالجة الاضطرابات الهضمية وتخليص الأنف من المفرزات المخاطية وهي استخدامات معتمَدة إلى حد ما .

الأمراض التنفسية

اكتشف بعض الباحثين الألمان أن حشيشة الملاك لا ترخي أنبوب التنفس فحسب ، بل اتضح أنها مفيدة جداً في معالجة الرشح والنزلة الوافدة والتهاب القصبات والربو ، وهكذا كانوا على صواب حين اعتمدوا نظرية " المظهر يدلي بالجوهر " .

الهضم

اكتشف الباحثون ذاتهم أيضاً أن حشيشة الملاك ترخي الأمعاء وهو الأمر الذي يؤكد منافعها التقليدية في معالجة المشاكل الهضمية .

التهاب المفاصل

استنتج بعض الباحثين اليابانيين أن لحشيشة الملاك مزايا مضادة للالتهابات ،

الأمر الذي يعني أن فعالية هذا النبات في علاج التهاب المفاصل غير مستبعدة .

مزايا أخرى

أوحت بعض التقارير المبدئية عن بحث أجري في الصين أن هذا النبات يزيد عدد الكريات الحمر ، لذا يمكن لهذا النبات أن يفيد في علاج فقر الدم ، ويدّعي باحثون صينيون أيضاً أن حشيشة الملاك تسهّل تخثر الدم ، وإذا كان كلامهم صحيحاً فإن ذلك بشرى رائعة للمصابين بهذا النوع من الأمراض .

بالمقابل ، يجب على الأشخاص المصابين بضعف في القلب عدم تناول هذا النبات ، إذ أن تخثّراً دموياً شديداً يمكنه أن يسبب في إعاقة الدم عن الدوران وبالنتيجة التسبب في حدوث أزمة قلبية .

اكتشف الصينيون أيضاً أن حشيشة الملاك تحسّن وظيفة وعمل الكبد لدى الأشخاص الذين يعانون من التشمّع أو التهاب الكبد المزمن .

مع ذلك ، لم يتم إثبات ذلك الإكتشاف ولا يمكن إعطاء أية توصية نوعية في الوقت الحالي حول استعمال حشيشة الملاك لمعالجة أمراض الكبد .

التحضير والمقادير

يخصّص هذا النبات لمعالجة الرشح والنزلة الوافدة والتهاب القصبات ، ولكنّه يفيد أيضاً في معالجة عسر الهضم وتخفيف الآلام المفصلية ، كما يمكن تحضيره بعدة طرق .

للحصول على نقيع من حشيشة الملاك تصّب ملعقة صغيرة من البذور أو الأوراق المسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ، ويترك المزيج منقوعاً من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة .

للحصول على مغلي هذا النبات تؤخذ ملعقة صغيرة من الجذور المسحوقة لكل فنجان ماء ثم يغلى المزيج ويترك لمدة دقيقتين على نار هادئة بعد الغليان ، بعدئذ يرفع ويترك لمدة ١٥ دقيقة . لاتتناولوا أكثر من فنجانين في اليوم . يمتاز مغلي حشيشة

الملاك بطعم مرّ .

لتحضير مغلي أقل تركيزاً يؤخذ نصف ملعقة صغيرة (لكلّ فنجان مـاء) مرتـين يومياً .

إذا كنتم تستعلمون خلاصات تجارية من هـذا النبـات عليكـم إتبـاع تعليمـات الاستعمال بانتباه .

لاينصح بإعطاء حشيشة الملاك للأطفال دون السنتين مـن العمـر ، أمـا الأطفـال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والسـتين فعليـهم البـدء بسـمتحضرات خفيفـة التركيز ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

لم يثبـت أن حشيشـة المـلاك تسـبب انقباضـات في الرحـم ، ولكـن بـالنظر إلى اسـتخدامها التقليـدي في إدرار الدمـاء الطمثيـة وفي الإجـهاض يجـب علـى الحوامـل الامتناع عن تناولها .

تحتوي حشيشة الملاك على عناصر كيماوية ، البسوراليـنات Les Psoralens ، لذلـك قـد يلاحـظ مسـتعملو هـذا النبـات حـدوث بعـض التـهيجات الجلديـة (التحسّس مـن الضـوء) إذا تعرضـوا للشمـس ، إضافـة إلى أن تلـك المـواد قـد تكـون سـبباً في ظـهور الأورام ، وبالنتيجـة فـإن بعـض الأطبـاء الـذي كتبـوا تقريـراً نُشـر في مجلـة " العلـم : Science " ينـهون بشـدّة عـن اسـتعمال حشيشـة الملاك .

من جهة أخرى كشفت دراسة حديثة أجريت على الحيوانات أنّ مركـب آخـر في حشيشة الملاك ، اللاكتـون الفـا -انجيليكـا Le Lacton Alpha-Angelica ، يلعـب دوراً هاماً كمضاد للمسرطنات ، لذلك يجب على الأشخاص الذين سبق لهم الإصابة بالسرطان الإمتناع عن تناول هذا النبات حتـى يذهـب الشـك ويتضح دوره في هـذا المجال .

من السم إلى حالة النقاء

تعتبر جذور حشيشة الملاك سامة عندما تكون غضة ، ولكن عملية التجفيف تجعل الجذور مأمونة . على المسؤولين عن الحدائق التأكد من التجفيف الجيد لجذور هذا النبات قبل طرحه للاستخدام .

وفي المحصّلة ، عليكم عدم قطاف حشيشة الملاك البرية إذا لم تكن لديكم الخبرة النباتية الكافية في هذا المضمار فقد تخلطون بينها وبين الشوكران وهو من النباتات السامة القاتلة .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية حشيشة الملاك في عداد النباتات التي لاتشكل أية خطورة ، يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات ، وكذلك الأشخاص الذين لم يسبق لهم قط أن عانوا من السرطان أو من الأزمات القلبية أو من التحسس الضوئي يمكنهم استعمال حشيشة الملاك دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

بالنسبة لاستعمال هذا النبات طبياً من الأفضل أولاً استشارة الطبيب ، أما إذا أحدثت حشيشة الملاك بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة و الإسهال عليكم تخفيض الجرعة أو التوقف عن تناولها . استشيروا طبيبكم في حال حدوث أعراض جانبية أو إذا استمر المرض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج.

لنحتفل بعيد الحصاد

غالباً ماتزهر حشيشة الملاك في الفترة القريبة من الثامن من شهر نيسان وهو اليوم المصادف لعيدّ القديس ميشيل ، الملاك الذي منح هذا النبات اسمه اللاتيني Archangelica .

يمكن لهذا النبات أن يزيد طوله على المترين وهو يشبه الكرفس ، ومن هنا جاء اسمه الشائع " الكرفس البري " . إنه نبات مِحول (ثنائي السنين) يموت بعد أن يعطي

البذور . ينمو انطلاقاً من البذور أو الجذور . تعتبر فترة حياة البذور قصيرة نسبياً – ٦ أشهر فقط – ولكن إذا وضعت في الثلاجة يمكن حفظها لمدّة عام . يمكن للإنتاش أن يستغرق شهراً . يبذر هذا النبات في الخريف أو في الربيع على عمق " ١ " سم في أرض مسبقة التحضير . تصنع صفوف طولها ٦٠ سم .

تنمو حشيشة الملاك في أراضٍ غنية ورطبة وجيدة التصريف وخفيفة الحموضة ، وهي تفضّل الظل نوعاً ما . يمكن قطاف الأوراق في خريف السنة الأولى ، والجذور في ربيع أو خريف السنة الثانية .

لايعتبر هذا النبات من الأعشاب المطبخية ولكنّ أعشابه الطازجة تعطي نوعاً من الطعم الحامض للحساء وأنواع السلطات . لهذا النبات رائحة عطرية يذكرنا طعمه قليل الحلاوة والحار بنبات العرعر ، كما يترك طعماً مراً في الفم .

يمكن تناول سيقان هذا النبات المطبوخة بالبخار مع بعض الزبدة ، كما تعطي سيقانه المفرومة طعماً مميزاً للحم الخنزير المشوي .

حُلبة

(فُريقة)

Fenugreek

Fenugrec



مثبّت ممكن لمعدل الكولسترول

الجزء المفيد : البذور

منذ العصور القديمة وحتى نهاية القرن التاسع عشر لعبت الحلبة دوراً كبير الأهمية في الشفاء بالنباتات ، ثم تُركت جانباً ، وفي أيامنا هذه ، يبدو أنّ هذا النبات الذي يتمتع بطعم مزيج وغريب من الكرفس المرّ وعصارة القيقب قد عاد من جديد واستعاد ثقته لدى الناس . بالفعل ، لاحظوا أن الحلبة تسمح بتخفيض معدّل الكولسترول لدى الحيوانات التي أجريت عليها بعض الدراسات ، لذا قد تكون الحلبة مفيدة للإنسان كما هي مفيدة للحيوان .

العلف الإغريقي

كانت الحلبة تستخدم كدواء لعلاج الحيوانات المريضة قبل أن تصبح بذورها دواءً شعبياً لمعالجة المرضى من البشر بزمن طويل ، فقد كان الإغريقيون في الأزمنة القديمة يخلطون هذا النبات مع علف الحيوانات المعفّن أو الذي هاجمته الحشرات وذلك لجعله أكثر استساغة ، واكتشفوا أن الجياد المريضة والمواشي تأكل الحلبة عندما لم

تكن تجد نوعاً آخر تأكله من الغذاء .

اعتمد المصريون والرومان " العلف الإغريقي " ومن هنا جاء اسم Fenu-Grec . يستخدم حالياً هذا النبات لتعطير طعام الجياد والمواشي ، وما زال بعض الأطباء البيطريين يستخدمونه لحثّ الجياد المريضة والمواشي على الطعام .

بينما كان استعمال الحلبة ينتشر حول المتوسط تعلّم العلماء القدماء أنّ بذوره تحتوي على كمية كبيرة من اللعاب الصمغي Mucilage الذي يصبح هلامياً عندما يمزج مع الماء ، ويفيد كعلاج للأنسجة الملتهبة أو المتهيجة .

كان الأطباء المصريون يستخدمون الحلبة في المراهم المستعملة في علاج الجروح والخراجات ، كما كانوا يوصون باستخدامها عن طريق الفم لمعالجة الحمى والآلام التنفسية والمعوية . وصفها أبقراط وأطباء إغريق آخرون من معاصريه ، وكذلك الأطباء الرومان لعلاج الحالات ذاتها .

كان أطباء الصين التقليديون يعطون الحلبة للمرضى الذين يعانون من الحمّى والفتوق ومشاكل الحويصلة المرارية وآلام العضلات وحتى العجز الجنسي .

في الهند حيث كانوا يمزجون الحلبة مع خليط من التوابل المحتوية على الكاري (بهار هندي) ، كان الأطباء التقليديون يستخدمون هذا النبات كعلاج لالتهاب المفاصل والتهاب القصبات والاضطرابات الهضمية ، وكانت الهنديات يأكلن البذور لزيادة إدرار حليبهن .

أما النساء العربيات ، من ليبيا إلى سوريا ، فكنَّ يأكلن البذور المحمصة لهذا النبات وذلك لزيادة وزن أجسامهن حتى تبلغ أحجام شخصيات روبنز Rubens ، وهو ماكان يعني لديهن بلوغ الجمال ، وذلك حسب الأذواق القديمة التي ظلت سائدة حتى القرن التاسع عشر .

سلاح عسكري

الحلبة هي النبات الطبي الوحيد الذي استخدم كسلاح عسكري ، فخلال

الحصار الروماني للقدس من عام ٦٦ حتى عام ٧٠ أمر الجنرال فيسبازيان Vespasien – الذي أصبح فيما بعد امبراطوراً – جنوده بمحاصرة جدران المدينة المهيبة . كانت أفضل طريقة للدفاع تتمثل بصبّ الماء الغالي على المهاجمين وعلى سلالمهم ، وحسب " تاريخ حرب اليهود " الذي كتبه الخائن اليهودي فلافيوس جوسيفوس Flavius Josephus فإنّ الذين كانوا يدافعون عن القدس أضافوا الحلبة إلى الزيت الذي صبّوه على الرومان وذلك لجعله أكثر إنزلاقاً .

كان الرهبان البندكتيون ، هواة نباتات الحدائق وصانعو المشروبات الممتازة ، قد جعلوا هذا النبات شعبياً في أوروبا وذلك حوالي القرن التاسع ، ثمَّ استخدم كثيراً في الطب الشعبي كما كان يستخدمه القدماء أي في معالجة الجروح والحميات أو لمعالجة الأمراض الهضمية والتنفسية .

مركّب بنكهام Pinkham

إنّ أول من أدخل الحلبة إلى أمريكا الشمالية هم المستعمرون الأوائل ، وكانوا يستخدمونها كعلف ، وكذلك في الطب الشعبي حيث اشتهر هذا النبات كمدر للطمث ، وهكذا أصبحت الحلبة المركب الرئيسي لخليط الخضار الذي ابتكرته ليديا أ. بنكهام Lydia E. Pinkham وهو نوع من المستحضرات الصيدلية الأكثر شعبية لمعالجة اضطرابات الدورة الشهرية .

اغتاظ الأطباء المختصون بالصحة من بيع مثل هذا المستحضر في الأسواق فلعبوا دوراً هاماً – عن طريق تقديم الاعتراضات – في إنشاء إدارة الغذاء والدواء (FDA) ، وهي منظمة مكلفة بتنظيم الشكاوي على الأدوية (لايزال إلى الآن مزيج بنكهام متوفراً في الأسواق ولكن بشكل جديد وبدون الحلبة) .

يوصي الأعشابيون المعاصرون بكمادات الحلبة وضماداتها اللاصقة لمعالجة الجروح والدمامل والطفح الجلدي ، كما يعتبرون أنّ الغرغرة بالحلبة الحارّة تلطّف آلام الحلْق ، ويوصون باستعمال هذا النبات لمعالجة السعال والتهاب القصبات .

ولكن الحلبة في أيامنا هذه تستخدم بشكل خاص في الولايات المتحدة لتقليد

طعم شراب القيقب Erable .

المزايا العلاجية

أثبت العلم الحديث بعض الاستخدامات التقليدية للحلبة . مع ذلك ، لم يُكتشف إحدى مزاياها العلاجية الهامة إلا مؤخراً .

معدل الكولسترول

بيّنت بعض الدراسات أنّ الحلبة تخفّض معدّل الكولسترول عند الكلب . لم تجرَ اختبارات من هذا النوع على البشر ولكن نتائج الدراسات المذكورة تسمح بالقيام بأبحاث أوسع .

آلام الحلق

يمكن للعاب الحلبة الصمغي أن يساعد على تخفيف آلام الحلق والسعال والإنزعاج الذي يسببه عسر الهضم .

صحة المرأة

بعد حوالي قرنين من موت ليديا بنكهام ، أكدت تجربة أجريت على الحيوانات مفعول الحلبة كمنشط للرحم وخاصة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل .

تحتوي مادة الحلبة على مادة كيماوية ، الديوسيجين Diosgenine ، وهي مادة تشبه الأستروجين ، هرمون التكاثر لدى المرأة . يسمح الأستروجين للجسم باحتباس الماء ، وأحد الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل هو التطبّل ، فغالباً مايترجم احتباس الماء بزيادة في وزن الجسم ، وربما كانت النساء العربيات اللواتي يتناولن الحلبة لزيادة أوزان أجسادهن على صواب . يمكن لهذا النبات أن يساعد النسء غير الحوامل في إدرار دماء الطمث رغم أنه لم يتم إثبات هذا الاستعمال .

التهاب المفاصل

اكتشف الباحثون البلجيكيون أن الحلبة تمتاز بمفعول لطيف مضاد للإلتهاب وهو مايؤكد الاستعمال التقليدي لها في علاج الجروح والتهاب المفاصل والتهابات أخرى .

مزايا أخرى

بيّنت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الحلبة تخفض مستويات سكر الدم . لم تثبت هذه النتائج على البشر ، وعلى الأشخاص المصابين بالسكري الحصول على موافقة طبيبهم قبل اللجوء إلى هذا النبات ورؤية فيما إذا كان يساعدهم في السيطرة على معدّلات السكر .

التحضير والمقادير

يؤخذ مغلي الحلبة للإفادة من منافعها العلاجية ، كما يمكنكم تخفيف آلام الحلق بصورة خاصة ، أو إدرار الدماء الطمثية ، أو ربما تحسين وضع المفاصل الملتهبة .

إذا استخدمت الحلبة بشكل مترافق مع علاجكم المنتظم فقد تفيد في تخفيض معدّل الكولسترول والسيطرة على معدّل السكر في الدم . للحصول على مغلي مرّ له نكهة القيقب ، يغلى مزيج من بذور الحلبة المسحوقة بمعدل ملعقتين صغيرتين لكل كأس ماء ويترك المزيج على النار – بعد الغليان – لمدة ١٠ دقائق . لاتتجاوز ثلاثة فناجين في اليوم . لتحسين النكهة ، يمكنكم إضافة السكر أو العسل أو الليمون الحامض أو اليانسون أو النعنع الفلفلي .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ ربع إلى نصف ملعقة صغيرة حتى ثلاث مرات يومياً . لاينصح بإعطاء المستحضرات الطبية للأطفال دون الثانية من العمر ، أمّا الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات ضعيفة التركيز ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

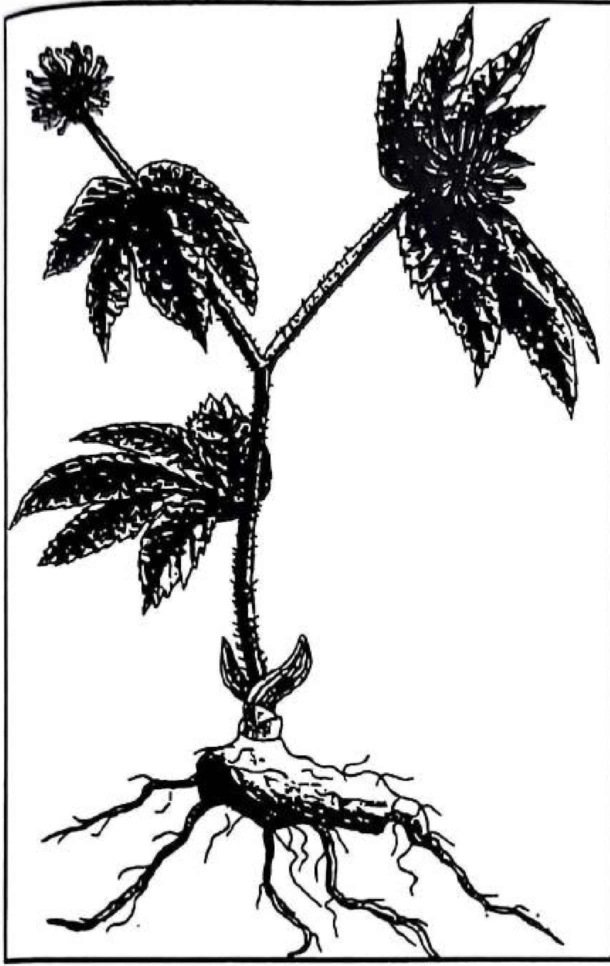
يجب على الحوامل الامتناع عن تناول الحلبة ، لأنها من المنشطات الرحمية .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الحلبة في عداد الأدوية التي تشكل أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة . لايجب أن تؤخذ الحلبة لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدثت بعض الاضطربات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال ، يجب الإقلال منها أو التوقف عن استهلاكها .

بكل بساطة

الحلبة نبات حولي يبلغ ارتفاعه ٤٠ سم يشبه شكله شكل النفل Trefle : له أوراق تقسم كل منها إلى ثلاثة وريقات بيضوية كبيرة ، وله أيضاً أزهار بيضاء مثلثة تعطي قروناً طويلة جداً منتصبة ومقوّسة يصل طولها إلى حوالي ٥ سم ويحتوي كل منها على ١٠ إلى ٢٠ بذرة مبعّجة ومسطحة قليلاً .

بعد زوال أخطار الصقيع وعندما تبلغ درجة حرارة التربة حوالي ١٠ ، يمكن لهذا النبات أن ينتش في كافة أنواع التربة تقريباً شريطة تعريضه للشمس الساطعة . لا تستغرق البذور سوى بضعة أيام لكي تنتش ، ويستغرق هذا النبات حوالي ٣ أسابيع لكي يزهر ثم يعطي بذوراً بعد ثلاثة أسابيع من الإزهار . لا تبالغوا في الري وذلك لتجنب تعفّن الجذور . تقطف القرون عند النضج وقبل أن تبدأ بالانشقاق . تنزع البذور وتجفّف بالشمس .



حوذان حرّيف

(الجذر الأصفر - عشبة البواسير)

Hydrastis

Hydrastis

من الصادات القوية

الأجزاء المفيدة : الجذور الأرضية والجذور

الحوذان الحرّيف نبات شعبي وفعال معاً ، وهاتان الميزتان هما اللتان سببتا الخلاف حوله ، لذلك ليس من المدهش أن يدعوه الكثير من الأعشابيين المعاصرين " أحد أنفع النباتات " ، بينما تستشهد سلطات علمية أخرى بقول أحد علماء الصيدلة (عام ١٩٤٨) : لهذا النبات القليل جداً - إذا لم نقل لا شيء - من الاستعمالات العقلانية " ويمكن أن يسبب " الموت إثر شلل تنفسي أو سكتة قلبية " .

بعد أخذ كل شيء بالحسبان ، ليس ثمة ما يدعو إلى قرع أجراس الخطر ، فيمكن للحوذان الحريف أن يكون مفيداً إذا استخدم بحذر . مع ذلك ، فقد يسبب أحياناً آثاراً ضارة . يمكن لهواة الأعشاب الطبية ذوي الخبرة استخدام النبات دون مخاطر .

الجذر الأصفر

كان هنود شمال شرق أمريكا يسحقون جذور الحوذان الحريف الصفراء

ويستعملون عصارتها الصفراء الناتجة على شكل صبغة ، كما كانوا يستفيدون منه كقطرات عينية (ومن هنا جاءت الألقاب " بلسم للعيون " وجذر العيون ") ، وكعلاج لجروح الجلد وكذلك لمعالجة آلام الحلق والإضطرابات الهضمية وكمقوّ لصحة النساء في حالة النفاس .

اعتمد المستعمرون الأوائل هذا النبات ولكنهم لم يستخدموه كثيراً قبل القرن التاسع عشر عندما جعله صاموئيل طومسون - مؤسس طريقة للعلاج بالأعشاب خاصة به ودعيت باسمه شعبياً بصفته من الصادات (مضاد حيوي) .

كان طومسون يكره اسم هذا النبات الهندي ، الجذر الأصفر ، فغيره ليصبح Hydrastis . اختفت طريقة طومسون للعلاج بالأعشاب خلال حرب الانفصال ولكن الأطباء الإنتقائيين في القرن التاسع عشر اعتمدوا الحوذان الحريف ونشروا استعماله كثيراً .

كانوا يوصون باستعمال هذا النبات خارجياً لمعالجة البواسير وتشققات المستقيم والتهاب الملتحمة والأكزيما والدمامل والجروح ، وداخلياً كمنشط للهضم ولمعالجة الرشح والتهاب اللوزتين والدفتريا ومشاكل الرحم والنزف عقب الولادة والإضطرابات الهضمية وكذلك كمنشط خلال فترة النقاهة من الأمراض الخطيرة .

زنجبيل الفقير

بعد حرب الإنفصال ، عرف النبات الذهبي عصراً ذهبياً ، فقد تم استخدامه كعنصر مكون للعديد من الأصناف الصيدلية وخاصة " الإكتشاف الطبي الذهبي للدكتور بيرس Pierce " وهو شراب مقو ومنشط حظي بشهرة شعبية كبيرة .

صعدت أسهم الطلب على هذا النبات صعوداً سريعاً وبلغ سعر الـ ٥٠٠ غ منه ٥ فرنكات فرنسية ، مما جعله غالياً بقدر النبات الطبي الأكثر غلاءً في الولايات المتحدة ، أي الزنجبيل . الفرق بين هذين النباتين هو أن الزنجبيل كان يجمع ليصدر إلى الصين ، بينما يجمع الحوذان الحرّيف ليستخدم محلياً في الولايات المتحدة . مع الزمن ، اكتسب هذا النبات الشهرة الطبية التي كانت للزنجبيل وذلك بصفته ترياقاً يشفي من

كافة الأمراض ومنشطاً يطيل العمر ومن هنا جاء اسمه الشعبي " زنجبيل الفقير " .

تماماً كما حصل للزنجبيل ، اندفع الناس إلى قطاف الحوذان الحرّيف بحيث أنه اختفى تقريباً من البلاد ، وبعد أن أصبح نادراً راح الناس يغشونه . يزرع هذا النبات في أيامنا هذه ولكنه لا يزال غالياً جداً ولا يزال موضوع الغش من المشاكل المعاصرة التي تواجهنا عند شرائه .

أدرج هذا النبات في عداد النباتات القابضة والمطهرة وذلك في سجلات دستور الأدوية الأمريكية من عام ١٨٣١ إلى عام ١٩٣٦ ، ثم استبعد بعد ظهور المضادات الحيوية العصرية .

سمعة فضية لعشبة ذهبية

لا يكاد الأعشابيون المعاصرون يتمالكون أنفسهم من حماسهم لهذا النبات ، فهاهو جيثروكلوس Jethro Kloss في مؤلفه " العودة إلى عدن Back To Eden " يتكلم عن الحوذان الحرّيف بهذه العبارات " أحد أهم الأدوية الرائعة في المملكة النباتية ..... علاج حقيقي لكافة الأمراض " .

يوصي الأعشابيون المعاصرون باستعمال الحوذان الحرّيف خارجياً كمطهر لتنظيف الجروح ومعالجة الأكزيما والقرع والفطار (مرض فطري) والحكاك وكذلك التهابات الملتحمة ويوصون باستعماله داخلياً لمعالجة الإضطرابات الهضمية والرشح وتخفيض الجريان الدماء الطمثية الغزيرة ونزف الرحم بعد الوضع .

يشير أغلب الأعشابيون أيضاً إلى أن الحوذان الحرّيف يسبب الإنقباضات الرحمية و " ينشط كثيراً الجهاز العصبي " .

الحوذان الحرّيف هو أيضاً النبات الذي يفضله الأطباء المعالجون بالمثل Homeopathes فهم يصفونه بجرعات ضئيلة جداً لمرضاهم لمعالجة التسمم الكحولي والربو وعسر الهضم والسرطان والبواسير وأمراض الكبد .

لا يزال الحوذان الحرّيف يحظى بشعبية كبيرة لدى الناس ، ففي مؤلف شامل عن

الطب الشعبي في ولاية انديانا عنوانه " Hoasier Home Remedies " يروي الدكتور فارو تايلر Varro Tyler أنه اكتشف أن هذا النبات كان يستخدم غالباً كقابض ومطهر لعلاج تقرحات الحلق وتشقق الشفاه والكثير من المشاكل الخارجية الأخرى .

أخيرا في نهاية السبعينات من القرن العشرين ذهب المدمنون علىالهيروين إلى الاعتقاد أن نقيع الحوذان الحرّيف يمكن أن يمنع الكشف عن وجود آثار الأفيون في عينات بولهم .

المزايا العلاجية

لايمنع الحوذان الحرّيف اكتشاف وجود آثار الأفيون أو أي دواء آخر في البول ، وليس كذلك دواءً شافياً من كافة الأمراض .

اكتشف العلماء أن الحوذان الحرّيف يحتوي على عنصرين نشيطين هما البربرين Berberine والهيدراستين Hydrastine . يعتبر البربرين ، وهو المركب الأهم ، أحد العناصر الكيماوية النشطة للبرباريس الشائع Epine Vinette .

يتمتع هذان النباتان إذاً باستخدامات متشابهة ولهما المحاذير والمخاطر ذاتها ولكن الحوذان أكثر شعبية وأغلى ثمناً ، لذا يمكن للذين يبحثون عن نبات أرخص استخدام البرباريس الشائع .

مضاد حيوي

يمكن لهذا النبات أن يساعد في مكافحة الإنتانات البكتيرية والفطرية ووحيدات الخلية . يقتل البربرين ، وهو أحد مركبات الحوذان الحرّيف ، العديد من الجراثيم المسببة للإسهال ، كما يطرد وحيدات الخلية المسببة للزحار الأميبي والجيارديا ز Giardiase . بالفعل ، أثبت بعض الباحثين في الهند أن هذا المركب يؤثر بشكل أكثر إيجابية في مكافحة الكوليرا من الكلوروميسيتين Chloromicetine ، وهو من المضادات الحيوية القوية . تؤكد هذه النتائج الإستخدام التقليدي لهذا النبات كعلاج

معدي – معوي وخاصة في معالجة إنتانات الإسهال .

منشط مناعي

لا يقتل البربرين الجراثيم فحسب لكنه يقوي أيضاً الجهاز المناعي وذلك عن طريق رفعه لعدد الكريات البيض (بالعات الكبير) التي تمتص العضويات المجهرية (Micro - Organisme) المسؤولة عن المرض .

صحة المرأة

كشفت بعض الدراسات على الحيوانات أن البربرين – على ما يبدو – يرخي عضلة الرحم ، ويؤكد هذا الإكتشاف الاستخدام التقليدي القديم لهذا النبات في قطع نزف الدماء الطمثية الغزيرة والنزف الذي يعقب الوضع . مع ذلك ، تشير دراسات أخرى إلى أن هذا النبات ينشط التقلصات الرحمية.

يجب على النساء الحوامل الامتناع عن تناول هذا النبات . يمكن للنساء اللواتي يعنين من دماء غزيرة أثناء فترة الطمث تجريبه للإفادة من مزاياه العلاجية . يعتبر نزف ما بعد الوضع من الأمراض الخطيرة التي تتطلب عناية طبية مختصة ومباشرة فإذا أرادت بعضهن تجريبه بشكل مترافق مع العلاج المنتظم عليهن مناقشة الأمر مع الطبيب .

تنشيط الهضم

يمكن لهذا النبات أن يساعد الإنسان على الهضم عن طريق تنشيطه لإفرازات المرارة ، مما يساعد كثيراً على تسهيل هضم الدهون بشكل خاص .

مزايا أخرى

أثبتت دراسات عديدة على الحيوانات أن الحوذان الحرّيف يسمح بتخفيض حجم الأورام ، الأمر الذي يدعم استخدامه التقليدي في علاج السرطان ، فربما يلعب الحوذان الحرّيف دوراً ما في العلاج بالكيماويات خلال السنوات القادمة .

التحضير والمقادير

يمكن تناول الحوذان الحرّيف كنقيع أو كصبغة ، وذلك بصفته صاداً أو منشطاً للجهاز المناعي أو بغية تخفيض جريان الدماء الطمثية .

بالنسبة للنقيع ، يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة من جذور الحوذان المسحوقة لكل فنجان من الماء الساخن وينقع لمدة ١٠ دقائق ويشرب شريطة عدم تناول أكثر من فنجانين يومياً

يتميز الحوذان الحرّيف بطعم مر ، لذا يضاف إليه العسل أو السكر أو الليمون أو يمزج بمستحضر نباتي آخر . بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة صغيرة حتى مرتين يومياً .

لا ينصح بإعطاء هذا النبات للأطفال دون الثانية ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

للعناصر الكيماوية النشطة في هذا النبات تأثير معاكس للضغط الشرياني ، فيمكن للبربرين أن يخفضه ، وبالمقابل يمكن للهيدراستين (العنصر الآخر الفعال في هذا النبات) أن يرفعه .

يجب على الأشخاص المصابين بارتفاع الضغط الشرياني أو بالأمراض القلبية أو بالسكري أو بالزرق (غلوكوما) أو الذين سبق لهم وعانوا من حوادث وعائية دماغية اتخاذ جانب الحذر والامتناع عن تناوله . من الأفضل الطلب من طبيبكم قياس ضغطكم الشرياني إذا كنتم تجهلونه ثم أخذ موافقته قبل تناول هذا الدواء .

حذار من الغش

بسبب سعره المرتفع فإن هذا النبات يخضع للعديد من حالات الغش منذ أكثر من مائة عام ، وأحد النباتات البديلة التي يغش بها الحوذان الحرّيف هو " عرق الدم

الكندي : Sanguinaire Du Canada " ، فعندما يكون غضاً يأخذ هذا النبات لوناً أحمراً ، ولكنه يصبح أصفر اللون ومراً كالحوذان الحرّيف عندما يجفف . لعرق الدم الكندي مفعول مليّن قوي ، وإذا أخذ بجرعات كبيرة قد يسبب دواراً وحرقة في المعدة والأمعاء وعطشاً شديداً وإقياءات ، فإذا ظهرت عندكم الأعراض المذكورة أعلاه عند تناولكم أحد أنواع الحوذان الحرّيف (المغشوشة) عليكم التوقف عن تناوله فقد يكون عرق الدم الكندي .

عند استهلاك الحوذان الحرّيف بجرعات كبيرة قد يسبب تهيجاً في الجلد والفم والتهاباً في الحلق وغثياناً وإقياءً ، كما أن الحمامات المهبلية التي أساسها الحوذان الحرّيف قد تسبب التهيج .

لا تذكر المؤلفات الطبية عن هذا النبات أي أثر ضار له . مع ذلك ، ينبه الحوذان الحرّيف الجهاز العصبي المركزي ، وقد سببت جرعات كبيرة أعطيت لبعض الحيوانات شللاً تنفسياً وسكتة قلبية أديا إلى الوفاة ، لذلك عليكم التقيد بالجرعات المحددة .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الحوذان الحرّيف في عداد النباتات التي لم تثبت بعد فعاليتها . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يعانين من ارتفاع الضغط الشرياني أو الزرق أو السكري أو اللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بأمراض قلبية أو حوادث وعائية دماغية استخدام هذا النبات دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة

لا يجب استهلاك الحوذان الحرّيف لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا أحدث بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو التهاب الفم (التهيجي) عليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار غير المرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نبات صعب الزراعة

الحوذان الحرّيف نبات صغير معمر له ساق حولية وحملية ذات لو ن قرمزي ينمو انطلاقاً من الجذور الأرضية العقدية ، وهو مغطى بلحاء أصفر بني ولب أصفر فاقع . للحوذان الحرّيف أوراق مفصصة شبيهة بأوراق العليق البستاني ، تتفتح أزهاره البيضاء في الربيع وتعطي عنبات ذات لون أحمر برتقالي . ليس هذا النبات سهل الزراعة ، ويمكن أن ينمو انطلاقاً من البذور ولكن يلزم فترة ٥ سنوات على الأقل للجذور لكي تبلغ قيمتها الطبية .

يوصي معظم الأخصائيين بشراء جذور أرضية عمرها عامان وذلك بغية قطاف الجذور بعد ٣ سنوات . تصدر الجذور الأرضية الجيدة نكهة لطيفة بعطر السوس . تغرس هذه الجذور الأرضية في بداية الخريف على عمق ٢,٥ سم من التربة . يجب أن تسمّد التربة بسماد المزرعة وبالأوراق الذابلة والرمل وسماد العظام المطحونة .

يتطلب هذا النبات رطوبة وتصريفاً جيداً وينمو بشكل أفضل في الظل . تقطف الجذور الأرضية والجذور في نهاية فصل الخريف بعد زوال فترة الجليد الأولى . تنظف الجذور وتجفف حتى يمكن كسرها ، ثم تحول إلى مسحوق وتوضع في أوان محكمة الإغلاق .



خطمي

(غسول - الخبازة البيضاء)

Marshmallow

Guimauve

غذاء أم دواء ؟

الأجزاء المفيدة : الجذور ، وأحياناً الأوراق والأزهار

يعرف هذا النبات بصفته من أطباق التحلية المكونة من عجينة محلاة بالسكر . مع ذلك ، ليس للخطمي حالياً ما يربطه باستخدامه الأولي اللذيذ الذي عرف في الماضي . المؤسف أن بعض الناس لا يعرفون الخطمي إلا كملبس للتحلية وليس كنبات طبي استخدم كثيراً لمدة ٢٥٠٠ عام .

أيام المجاعة

لقد استخدم الخطمي في الغذاء قبل أن يستخدم كدواء ، فقد ذُكر في كتاب أيوب (٣٠ : ٤) أنه كان يستهلك خلال المجاعات ، وفي العصور الوسطى خلال أيام القحط كان الناس يغلون جذور الخطمي ثم يطبخونها مع البصل . في أيامنا هذه نجد الخطمي في كتب الأعشاب العملية مصنفاً في عداد النباتات البرية .

تعود المزايا العلاجية لهذا النبات إلى عصر أبقراط الذي كان يصف مغلي جذور

الخطمي لمعالجة الكدمات وفقدان الدم الذي تسببه الجروح ، وبعده بأربعمائة عام كان الطبيب الإغريقي ديوسكوريد يصف كمادات جذور الخطمي لمعالجة عضات ولسعات الحشرات ، كما كان يصف مغليها لمعالجة آلام الأسنان والإقياء وكمضاد للسموم (ترياق) .

كان الرومان يحبون الخطمي ، وقد كتب عالم الطبيعة الروماني بلين القديم: " كل من يتناول ملء ملعقة من الخطمي سيكون في منأى عن المرض طيلة النهار " .

كان الأطباء العرب في القرن العاشر يستخدمون كمادات من أوراق الخطمي لمعالجة الالتهابات . أما الأطباء الشعبيون القدامى في أوروبا فقد كانوا يستعملون جذور الخطمي كعلاج للاضطرابات الهضمية والالتهابات البولية وآلام الأسنان والحلق .

فوائد الخطمي

كان الخطمي أحد النباتات التي يفضلها عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر الذي عاش في القرن السابع عشر ، حيث كان يقول : " ربما تتذكرون الزمن الذي كان فيه المرض المدمر يقضي على الكثير من الناس ... وكان معهد الأطباء عاجزاً تماماً .

لقد أصيب ابني ولم يكن لدي شيء لإعطائه سوى الخطمي المسحوق والمغلي في الحليب ، وقد شفي من المرض – أحمد الله على ذلك – بعد يومين من هذا العلاج . وكاعتراف بفضل الله ، سأجعل نفسي الناطق الرسمي باسمه لكي أضمن له المستقبل الخالد " .

كان كولبيبر يوصي بتناول جذور الخطمي وكذلك أوراقه وبذوره وذلك للحصول على مفعوله المهدئ " في حالات الحمى .... واضطرابات المعدة .... وذات الجنب والسل وأمراض صدرية أخرى .... والسعال والتهاب الحلق واللهاث والتنفس المترافق مع الصفير والتشنجات ..... وتورم ثدي المرأة ..... وآلام أخرى مزعجة " .

كان المستعمرون الأوائل هم من أدخل الخطمي إلى أمريكا الشمالية ، وفي حوالي القرن التاسع عشر أدرج هذا النبات في سجلات دستور الأدوية الأمريكية ، وكان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان يصفونه خارجياً لعلاج الجروح والرضوض والحروق والانتفاخات من كافة الأنواع ، أما عن طريق الفم فكانوا يوصون بنقيع الجذور لمعالجة الرشح وآلام الحلق والاسهال والسيلان ومشاكل المعدة والأمعاء وتقريباً كافة الأمراض المرتبطة بالكلى والمثانة .

حصر الأعشابيون عادةً استخدام الخطميّ في الأمراض التنفسية وتهيجات المعدة والأمعاء ، كما يصفه بعضهم لعلاج الاضطرابات البولية .

كان الفرنسيون أول من استعمل جذور الخطمي منذ قرون في تحضير السكاكر ، فقد كانوا يقشرون جذور الخطمي (ينزعون قشرتها) ويستخرجون لبها الأبيض ثم يغلونه على النار بغية تطريته واستخرج طعمه الحلو . بعدئذ ، كانوا يضيفون السكر فيحصلوا على أعواد حلوة بيضاء وشبيهة بالإسفنج ، وأصبحت مع مرور الزمن كرات الخطمي المعروفة حالياً .

المزايا العلاجية

تدعى المادة الاسفنجية المستخرجة من جذور الخطمي Mucilage (مزيج صمغي) ، حيث تنتفخ وتشكل خثيرة (عقيد : Gelee) عندما تلامس الماء.

الجروح

يمكن لتطبيق خثيرة الخطمي على الجروح والخدوش والحروق أن تساعد على تخفيف آلامها .

الاضطرابات التنفسية

عندما يؤخذ الخطمي فانه يساعد على تخفيف آلام المعدة والالتهابات (الـ هيجات) التنفسية المرتبطة بـآلام الحلق والسعال والرشح والنزلة الوافدة

والتهاب القصبات .

الجهاز المناعي

خلال تجربة حديثة لوحظ أن الخطمي يرفع قدرة الكريات الحمر على امتصاص الجراثيم المسؤولة عن المرض (ابتلاع الجراثيم) ، وهو ما يؤكد شهرة هذا النبات المعروف بآثاره المهدئة وخاصة فوائده في علاج الجروح والانتانات المعدية - المعوية .

مزايا أخرى

تشير دراسة أجريت على الحيوانات أن جذر الخطمي يخفض معدلات سكر الدم ، الأمر الذي يؤكد مزاياه العلاجية في حالات السكري .

التحضير والمقادير

سوف يسمح لكم تناول نغلي الخطمي حلوا المذاق بالإفادة من مزاياه الملطفة وفعاليته في مكافحة الإنتان . للحصول على المغلي ، يوضع مقدار ملعقة صغيرة من جذور الخطمي المقطوعة والمسحوقة لكل فنجان ماء ، يغلى المزيج ويبقى على النار لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة (بعد الغليان) على أن لايتجاوز المرء ٣ فناجين في اليوم .

للحصول على مستحضر من الخطمي للعلاجات الخارجية ، تفرم الجذور جيداً ويضاف إليها ما يكفي من الماء للحصول على خثيرة لزجة ، ثم تطبق مباشرة على الجرح أو على السطح المصاب بضربة الشمس . في حال الجروح وضربات الشمس الخطيرة عليكم استشارة الطبيب للحصول على العلاج المناسب .

يمكن إعطاء مغلي الخطمي الخفيف بحذر للأطفال دون الثانية من العمر .

تحذيرات

لا تذكر المراجع الطبية عن الخطمي أية آثار ضارة .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامه دون خوف

شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الخطمي لأغراض علاجية إلا بعد الحصول على موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

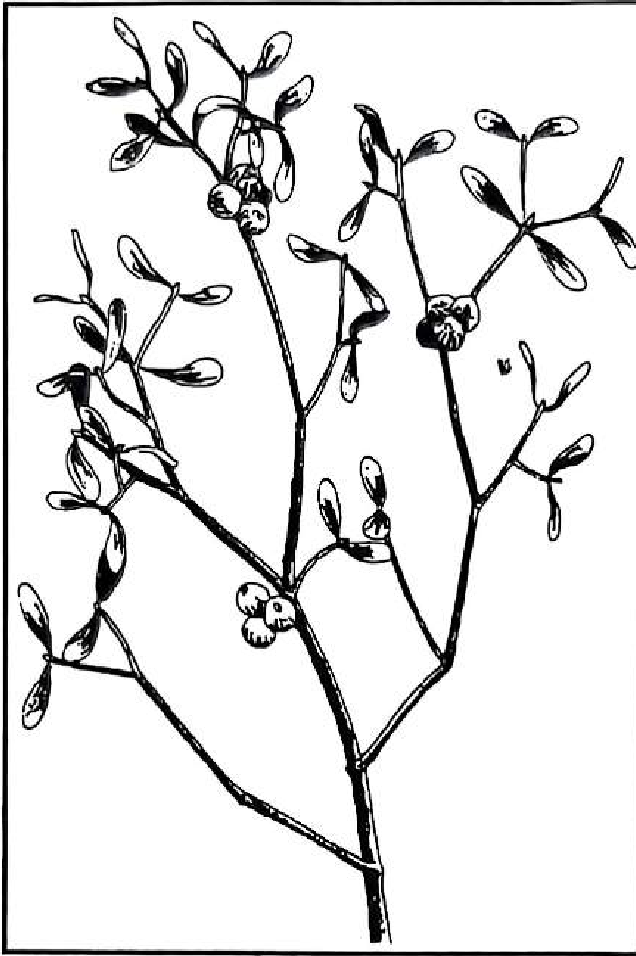
نبات المستنقعات

علينا أن لا نندهش إذا علمنا بأن الخطمي ينمو في المستنقعات والسبخات والمروج الرطبة وعلى طول ضفاف الأنهار . الخطمي نبات معمر يبلغ ارتفاعه حوالي المتر الواحد وله جذور محورية طويلة .

تتفرع السيقان الخملية - التي تموت كل خريف - إلى عدة فروع . يتراوح طول أوراقه المستديرة والخضراء الرمادية بين ٢ إلى ٦ سم وهي مفصصة ومسننة ومغطاة بالزغب . تتفتح أزهار النبات سواء الزهرية أو البيضاء في فصل الصيف ، ويبلغ عرضها من ٤ إلى ٥ سم وتعطي ثماراً .

الخطمي نبات قاسٍ يتطلب تربة رطبة وشمساً مباشرة . يمكن أن نزرعه انطلاقاً من الجذور أو الفسائل أو من أقسام الجذور . يجب غرس البذور في الربيع والجذور في الخريف . تترك مسافة نحو ٦٠ سم بين الشتلات .

لاتقطف الجذور قبل عامين . في الخريف ، عندما يموت الجزء العلوي ، عليكم أن تحفروا لتعثروا على الجذور الناضجة وتسحبوا الجذور الجانبية الصغيرة . تغسل هذه الجذور ثم تقشر وتجفف كاملة أو على شكل شرائح .



دبـــق

(هدال)

Mistletoe

Gui

لمعالجة ارتفاع الضغط الشرياني

الأجزاء المفيدة : الأوراق والثمار (العنبات) وفروع الأغصان

جميعنا يعلم أن الدبق هو النبات الذي نتعانق تحتـه متمنـين لبعضنـا البعـض عامـاً سعيداً ، وتعود هذه العادة إلى أصول دينية قديمة . أمـا كنبـات طـبي فـلا تجمـع الآراء على الدبق فبعضهم يصفه باللطيف والمسالم وآخرون يعتبرونه سـاماً ويدّعـون أن كـل أجزائه سامة .

دائماً تكمن الحقيقة بين الطرفين أي في الوسط ، فيمكن للدبق أن يكون خطـيراً ولكن الأوروبيين استعملوه كثيراً – علـى مـا يبـدو – بكـل أمـان في معالجـة ارتفـاع الضغط الشرياني والسرطان .

قبلة الآلهة

ترجع عادة التقبيل تحت الدبق إلى الميثولوجيا (الأساطير) الاسكندنافية ، فذات يوم قُتل بالدر Baldr ، إله السلام ، بسهم مصنوع من غصن دبـق فأعـاده أبـواه الإلـه Odin والإلهة Frigg إلى الحياة ثم أهديا النبات إلى إلهة الحب وأمرا بأن كـل مـن يمـر

تحت شجرة الدبق سوف يتلقى قبلة .

كان المسيحيون الأوائل يعتقدون أن الدبق شجرة مستقلة تماماً عن غيرها وأن خشبها قد استخدم في صناعة الصليب الذي صلب عليه المسيح ، ولكن الله عاقب هذه الشجرة التي شاركت في موت " ابنه " وجعل منها نباتاً طفيلياً ، ومن هنا جاء اسم هذه الشجرة باللاتينية Lignum Crucis أو عشبة الصليب .

جدل قديم

الدبق شجر متطفل ينمو في الأشجار ويقيم في الجذور ، كان أبقراط يصفه لمعالجة السويداء ، ولكن أغلب الأطباء وخاصة ديوسكوريد وجاليان وصفوه لاستعمالات خارجية ، ودون معرفة منهم أوحى هؤلاء الأطباء بالخلاف القائم حالياً حول هذا النبات .

كان بحث فرنسي عام ١٦٨٢ قد أوصى بالدبق لمعالجة الصرع ، وتوصي بعض كتب الأعشاب بتناوله لمعالجة التشنجات (من السخرية أن هذا النبات يمكن أن يسبب تشنجات إذا أخذ بجرعات كبيرة) .

في القرن السابع عشر ، جدد عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير ما كان يوصي به أبقراط وهو أن هذا النبات يهدئ نوبات السويداء ويساعد على شفاء الجروح القديمة ، كما كان يمتدح مزاياه في استعادة العافية ، وكذلك في معالجة الصرع . كان ينصح أيضاً بوضع غصن منه حول العنق للوقاية من الساحرات .

وصول الدبق إلى أمريكا

كانت العديد من القبائل الهندية تستخدم الدبق لمساعدة النساء على الإجهاض وتسريع المخاض . كان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر يصفون أنواع الدبق الأوروبي والأمريكي لمعالجة الصرع وحمى التيفوئيد وقصور القلب الاحتقاني وآلام الطمث وتأخره ، وكانوا ينصحون باستعماله أيضاً لتخفيف النزف عقب الولادة .

على كل حال فقد كانوا يحذّرون من الإسراف في استخدامه : " لهذا النبات مزايا سامة وقد سبب تناول الأوراق والثمار في عدد من الحالات إقياءات وإفراغات (إسهالات) وتشنجات عضلية وإغماء وحتى حالات وفاة " .

يستخدم الكوريون الدبق لمعالجة الرشح وضعف العضلات والتهاب المفاصل . يصف الأطباء الصينيون السيقان الداخلية المجففة كملينات ومنشطات للهضم ، وكمسكنات وراخيات للرحم خلال الحمل .

الأمريكية ضد الأوروبية

اعتقد الأعشابيون أن الدبق الأوروبي والدبق الأمريكي لهما آثار جانبية ، فاشتهر الدبق الأوروبي بتخفيض الضغط الشرياني وإرخاء الأنبوب الهضمي ، بينما اشتهر النوع الأمريكي برفع الضغط الشرياني وتنشيط الإنقباضات الرحمية والمعوية .

في أيامنا هذه انقسمت آراء الأعشابيين بهذا الخصوص فبعضهم يؤكد أن للنوعين آثاراً جانبية ويعتقد البعض الآخر العكس . يتمتع هذا النبات – حسب رأي البعض – بآثار مهدئة وهو يخفض الضغط الشرياني ، وينظم إيقاع القلب ويرخي الجهاز العصبي ، بينما يدعي آخرون عكس ذلك ، أي أن هذا النبات يرفع الضغط الشرياني وينشط الانقباضات الرحمية .

يعلن البروفسور جون لوست John Lust في كتابه The Herb Book بأن ثمرات الدبق سامة : " مات العديد من الأطفال بعد أن تناولوا عنبات الدبق " ، وفي كتابه : Weiner's Herbal عارض الدكتور ميكائيل وينر ما قاله زميله الدكتور جون لوست بهذا الخصوص : " ثمة أسباب وجيهة تجعلنا نعتقد بأن التقارير التي تذكر حالات لآثار جانبية أو حتى لحالات وفاة ليس لها أساس ، فليس لدينا أي إثبات بأن ما أحدث ذلك الدبق وليس نباتاً غيره " .

المزايا العلاجية

رغم شهرتها بالتسبب في حدوث آثار جانبية فقد تم إثبات أن الأنواع الأمريكية

من الدبق والأنواع الأوروبية تحتوي على عناصر كيماوية متشابهة ولها آثار متماثلة . يمكن للدبق فعلاً أن يبطئ النبض وينشط الانقباضات المعدية - المعوية والانقباضات الرحمية ، إضافة إلى أنه يمكن أن يخفض الضغط الشرياني .

ارتفاع الضغط الشرياني

يحتوي الدبق على مواد ترفع الضغط الشرياني وتخفضه معاً رغم أن انخفاض الضغط هو الذي يبدو مسيطراً . في ألمانيا حيث يعتبر طب النباتات شعبياً جداً ، تدخل خلاصة الدبق في تركيب العديد من الأدوية المخصصة لتخفيض الضغط الشرياني ، وقد كتب الأعشابي الألماني رودولف فرينز ويس Weiss : " من المؤكد أن الدبق الذي يؤخذ عن طريق الفم مفيد للغاية في معالجة ارتفاع الضغط الشرياني .... الدبق هو النبات الأفضل في هذا المجال لأن مفعوله المضاد لارتفاع الضغط يحتمله الجسم جيداً . إضافة إلى ذلك فليس الدبق ساماً إذا تقيد المريض بالجرعات المحددة " .

يعتبر ارتفاع الضغط الشرياني من الأمراض الخطيرة التي تتطلب عناية طبية مختصة ، لذلك عليكم عدم تناول الدبق إلا بعد موافقة الطبيب وتحت إشرافه .

منشط للمناعة

خلال إحدى التجارب الطبية تبين بأن الخلايا التي ألحقت الأشعة السينية (أشعة X) الضرر بها قد تجددت بسرعة أكبر بفضل مستحضر تجاري من الدبق .

علاج للسرطان

كشفت اختبارات مخبرية تعود إلى ٢٥ عاماً مضت عن أن الدبق يمنع نمو الأورام . في ألمانيا ، يضيف الأطباء ثلاث مواد أساسها من الدبق إلى العلاج الكيماوي المختص لمرضاهم المصابين بالسرطان ، وقد اتضح أن هذه الأدوية فعالة بشكل خاص في علاج أورام الرئتين والمبيضين ، وقد كتب الدكتور ويس بهذا الصدد : " الميزة العظيمة لمستحضرات الدبق هي أن آثارها المنشطة والمنبهة للجهاز المناعي ليست

سامة ، وذلك عكس الأدوية الأخرى المستخدمة في العلاج الكيماوي إضافة إلى أنها جيدة التحمل " .

لم تقم دراسات جدية عن استخدام الدبق كعلاج للسرطان في الولايات المتحدة وذلك بسبب سمعته السيئة كنبات سام ، وللسخرية فإن العديد من الأدوية المضادة للسرطان سامة أيضاً .

التحضير والمقادير

لا يجب استهلاك الدبق إلا تحت إشراف طبيب على معرفة جيدة بالنباتات الطبية . في حالة ارتفاع الضغط الشرياني يوصي الدكتور ويس باستهلاك نقيع من ثلاثة نباتات طبية ، وهي الدبق والزعرور والبلسان وذلك بجرعات متساوية من كل منها . تنقع ملعقتان صغيرتان من هذا المستحضر لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ويشرب منه فنجان صباحاً ومساءً .

يوصي أعشابيون آخرون بتناول النقيع التالي : ملعقة صغيرة من الدبق المجفف حديثاً في فنجان من الماء الغالي وينقع لمدة ١٠ دقائق على أن لا يتجاوز المرء فنجاناً واحداً في اليوم .

بالنسبة للصبغة ، يمكنكم استهلاك خمس قطرات يومياً .

يحظر إعطاء الدبق للأطفال ، كما أنه يمكن ان يسبب أعراضاً جانبية لدى الشيوخ .

تحذيرات

تسخر معظم السلطات الطبية الأمريكية من الدكتور ويس عندما يؤكد أن الدبق " لطيف وغير سام وجيد التحمل " . تعتبر إدارة الغذاء والدواء أن هذا النبات يشكل مخاطر على الصحة ولا توافق على أي مستحضر أساسه الدبق كعلاج طبي ، وقد ورد في "Natural Product Medicine" : " لا ينصح الأطباء بإعطاء الدبق لأن سميته أكيدة " .

هل الدبق سام حقاً ؟ لقد ذكر الأطباء الانتقائيون الأمريكان حالات إغماء وتشنجات ووفاة عقب تناول كمية كبيرة من أوراق الدبق وثماره ، وقد ورد في المؤلف الشهير الذي نشره ج.م. كنغ سبوري Kingsburry والمعنون Poisonous Plants Of The United States (النباتات السامة في الولايات المتحدة) أن النبق قد سبب حالة وفاة نتجت، عن تناول كمية كبيرة من ثماره ، أما الدكتوران ديرمارديروسيان ولورانس ليبيرتي فيذكران حالتي وفاة ، الأولى بسبب تناوله نقيع الدبق المستخدم كمقو ، والثانية بسبب الإسراف في استهلاك الدبق بغية تحريض الإجهاض .

بالمقابل ، ذُكر في إحدى المنشورات الحديثة (حوليات الطوارئ الطبية) أكثر من ٣٠٠ حالة استهلك فيها الدبق دون أن يكون بينها حالة وفاة واحدة ولا حتى إشارة واحدة إلى أنه سام وذلك من بين كافة الأشخاص الذين استهلكوا هذا النبات وخاصة الثمار . استنتج الباحثون بأن الدبق يمكن أن يكون ساماً ولكن تناول ثلاث ثمرات أو ورقتين منه كحد أقصى لا يمكن أن يسبب أية حالة تسمم خطيرة .

لا تضعوا الدبق في متناول الأطفال

لقد مات بعض الأطفال بعد أن تناولوا ثمرتين فقط من الدبق ، لذلك عليكم أن تضعوا هذا النبات بعيداً عن متناول الأطفال .

تحذير إلى النساء

يحتوي الدبق على عنصر كيماوي ، التيرامين Tyramine ، يمكن أن يسبب انقباضات في الرحم ، وبالنتيجة ، يجب على الحوامل عدم استهلاكه إلا عندما يصلن إلى نهاية فترة الحمل وتحت الإشراف الطبي فقط وذلك لتنشيط انقباضات الرحم .

من الممكن لجرعة واحدة مخصصة للإجهاض أن تكون مميتة ، لذلك ينبغي عدم تناول الدبق أبداً بغية إنهاء الحمل .

يجب على الأشخاص الذين يتناولون مضادات الاكتئاب الكابحة

للـMonoamine - Oxydase تجنب استهلاك الدبق لأن تفاعل هذه الأدوية معه يمكن أن يسبب ارتفاعاً في الضغط الشرياني أو الإغماء في بعض الحالات .

من الممكن لهذا لنبات أن يبطئ إيقاع القلب ، لذلك يجب أيضاً على كل من يعاني من أمراض قلبية أو من المحتمل أن يصاب بحوادث وعائية دماغية تجنب استهلاك الدبق .

احتياطات أخرى

يمكن استخدام الدبق بجرعات خفيفة وتحت إشراف الطبيب فقط . يمكن للنساء غير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يتناولن أدوية Monoamine - Oxydase أو أي دواء آخر لمعالجة الضغط الشرياني استهلاكه بجرعات خفيفة ولفترات قصيرة .

لا يجب استهلاك الدبق لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

عليكم الذهاب مباشرة إلى أقسام الطوارئ (في المشافي وغيرها) في حال حصول أعراض السمية التالية : الغثيان والاقياء والاسهال وآلام الرأس وبطء إيقاع القلب والهلوسة والتشنجات العضلية أو الانقباضات . إذا استهلك الدبق بكميات كبيرة فقد يسبب حوادث مميتة تحصل بعد عشر ساعات على الأكثر من تناوله .

شجرة نويل (الميلاد) المتطفلة

يعتبر الدبق الأمريكي والدبق الأوروبي نباتين متطفلين وسامين . لهذا النبات أغصان خشبية وأوراق دائمة وهو يقيم في الكثير من الأشجار . يتميز الصنف الأوروبي بأوراقه الرفيعة والقاسية التي يبلغ طولها ٥سم وهي على شكل مستطيل ، أما الصنف الأمريكي فأوراقه قاسية أيضاً ولكنها أعرض ويمكن أن يصل طولها حتى ٨ سم . يعطي النبات ثماراً صغيرة بيضاء ودبقة تحتوي على بذور بسيطة .

يعيش الدبق في المرتفعات التي تناسبه تماماً . تجذب عنباته البيضاء والدبقة الطيور فتنقلها من شجرة إلى أخرى وتأكل هذه الطيور بعضها ، أما الثمار التي تسقط منها فتلتصق بلحاء الشجر ، وخلال عدة أيام تعطي بذور تلك العنبة جذوراً صغيرة تتركز وتتكاثر في الشجرة المضيفة .

يقطف الدبق البري في الطبيعة ، ولكن يبدو أن بعض الصناعيين المختصين في منتجات عيد الميلاد (نويل) يضعون بذور الدبق اللاصقة في لحاء بعض الأشجار المضيفة لكي تتكاثر .



دبق مسهّل

(سوريا - سويد)

Nerprum

Nerprun

ملين ممتاز

الأجزاء المفيدة : الثمار والقشرة

يعتبر الدبق المسهّل من الملينات القوية جداً بحيث أن الأخصائيين ينصحون بعدم استخدامه إلا كملاذ أخير أي في نهاية مطاف الملينات اللطيفة الأخرى التي لم تتوصل إلى معالجة الأمراض التي استخدمت من أجلها .

أصبح الدبق نباتاً طبياً شعبياً في أوروبا في حوالي القرن الثالث عشر حيث لم يكن ثمة أدوية فعّالة ، وكانوا يعتقدون أنه لشفاء المرض يجب تطهير الجسد من كافة الأخلاط الكريهة العفنة، لذلك ليس من المدهش أن نراهم يصفون الملينات القوية .

كان الدبق يفضل على أي دواء آخر لأنه يتميز بمفعول سريع ومأمون . لم يكن بالطبع ، النبق يشفي المرض بل يطهّر الناس ويسبب لهم آلاماً معوية شديدة .

عبر العصور

منذ فجر الزمان والأعشابيون يصفون الدبق المسهّل لمعالجة اليرقان والبواسير

والنقرس والتهاب المفاصل وإدرار الطمث .

اشتهر الدبق أيضاً لفترة طويلة كعلاج للسرطان فقد كان في أمريكا أحد العناصر المكونة لوصفة هوكسي (راجع المقدمة) التي كانت علاجاً شعبياً – جودل فيه كثيراً – لعلاج السرطان .

المزايا العلاجية

لا يشفي الدبق اليرقان ولا التهاب المفاصل ومن المرجح كثيراً أن يفاقم خطورة البواسير ، فمفعوله الملين قوي للغاية إلى درجة أنهم يعتبرونه من المسهلات .

مسهّل

لا أحد يعترض على استخدام الدبق لمفعوله الملين ، فهو عنصر مكون لبعض الملينات التي تباع في الأسواق (دون وصفة طبية) .

يحتوي الدبق على عناصر كيماوية ، الانتراكينونات Les Anthraquinones : ذات المفعول المسهل القوي الذي لا تتحمله أغلبية الناس ، لذلك لا يجب استخدامه إلا كمرحلة أخيرة في معالجة الإمساك (بعد اليأس من بقية العلاجات) . عليكم أولاً اتباع نظام غذائي غني بالألياف وشرب المزيد من السوائل وزيادة التمارين الرياضية والحركات الجسدية . إذا لم تجلب لكم هذه الطريقة أية فائدة يمكنكم تجريب ملين لطيف كآذان الجدي Plantain . إذا لم يكن مفعول هذا النبات كافياً يمكنكم تجريب أحد الأنتراكينونات المعتدلة كالكسكرة Cascara Sagrada . أخيراً ، لايجب استخدام الدبق المسهّل إلا بعد موافقة الطبيب .

مزايا أخرى

ربما كان هاري هوكسي على صواب ، فللدبق مفعول مضاد للأورام ، وذلك حسب دراسة نشرت في " صحيفة المعهد القومي للسرطان " . مع ذلك ، سيتوجب إجراء المزيد من الدراسات قبل استخدام هذا النبات في معالجة السرطان .

التحضير والمقادير

يصف الأطباء في ألمانيا نقيع لحاء الدبق المجفف وبذور الشمّار وأزهار البابونج لمعالجة اضطرابات المعدة . يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة من كل نبات ويترك المزيج منقوعاً خلال ١٠ دقائق ثم يشرب قبل النوم . يكون طعم هذا النقيع عذباً في البداية ، ثم يصبح مراً .

لتحضير مغلي الدبق ، يغلى مقدار ملعقة صغيرة من الدبق المجفف في ثلاثة فناجين من الماء ويترك المزيج منقوعاً لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يشرب بارداً بمقدار ملعقة صغيرة قبل النوم .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة قبل النوم .

تحذيرات

بسبب مفعوله الملين القوي ، لايجب أن يُعطى الدبق للأشخاص الذين يعانون من المشاكل المعدية - المعوية المزمنة ، وخاصة القرحات والتهاب القولون والبواسير . يجب على الحوامل الامتناع عن تناوله .

لا يُستخدم الدبق لأكثر من أسبوعين بشكل مستمر ، فالاستخدام الطويل له يمكن أن يسبب متلازمة كسل القولون ، أي عدم قدرته على تفريغ البراز دون تحريض كيماوي . إذا استمر الإمساك عليكم استشارة الطبيب وعليكم التأكد أن الدبق المستهلك مجفف تماماً ، وإلا فإنه قد يسبب إقياءات وآلاماً بطنية خطيرة وإسهالات شديدة .

ينصح أغلب الأعشابيين بتجفيف عنبات الدبق أو قشوره خلال عام كامل على الأقل ، وينصح آخرون بتجفيفها لمدة سنتين على الأقل قبل استخدامها . يمكن تجفيف الدبق الغض اصطناعياً في فرن درجة حرارته ١٢٠° مئوية ولمدة بضع ساعات . عليكم استشارة الطبيب في الحال إذا عانيتم من الغثيان أو من اضطرابات في البطن .

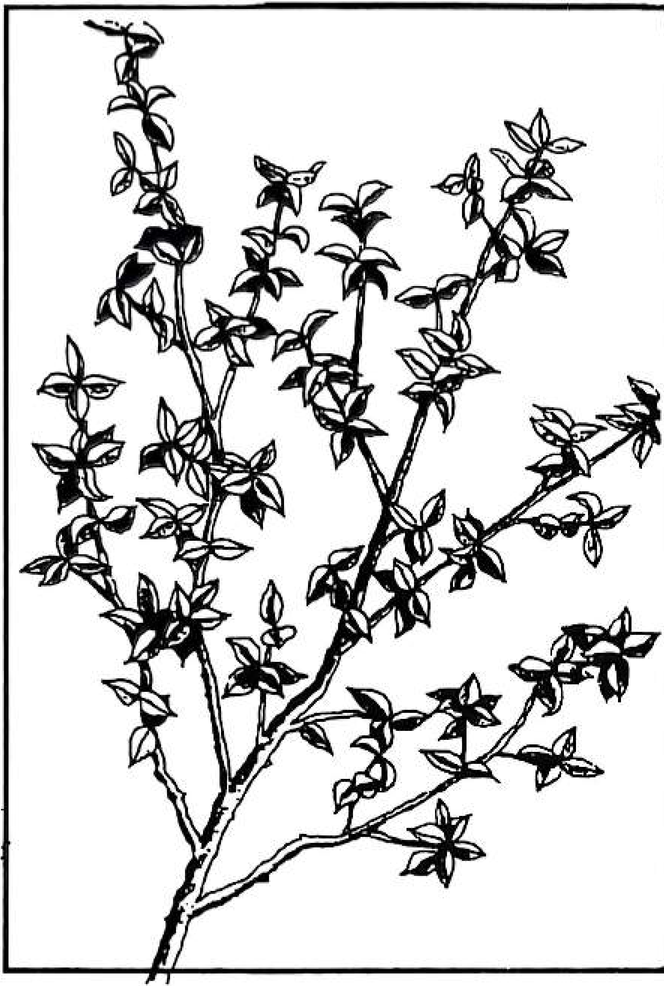
يمكن للنساء المعافيات وغير المرضعات واللواتي يعانين من مشاكل معدية -

معوية مزمنة ولا يتناولن أي ملين استخدام الدبق بحذر ولفترات قصيرة شريطة التقيد بالجرعات المحددة . لا يجب استهلاك الدبق لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب .

إذا أحدث هذا النبات بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام الأمعاء أو الإسهالات الشديدة ، عليكم الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال حصول آثار غير مرغوبة أو إذا استمر الإمساك لأكثر من بضعة أيام .

ليست عشبة جنائن

الدبق المسهّل شجيرة يبلغ ارتفاعها حوالي سبعة أمتار ، له أوراق لامعة ذات لون أخضر غامق، ويعطي عنبات سوداء بحجم حبة الحمص . ليس الدبق المسهّل من نباتات الحدائق .



دغـل

(العشبة النتنة)

Chaparral

Chaparral

مطهر للفم ومضاد لنخر الأسنان

الأجزاء المفيدة : الفروع والأوراق الصغيرة .

يصدر هذا النبات رائحة مقزّزة ، وطعمه كريه إلى حد ما ، لذلك فمن المدهـش أن يكون هذا النبات مستخدماً في تطهير الفم .

لا يتميز منظف الفم هذا بطعم يشبه طعم النعنـاع المنعش ، ولكـن ذلـك ليس سبباً لعدم تقديره حق قدره . يحتـوي هـذا النبـات - وهـو جنبـة أصلـها مـن جنوب شرق أمريكا - على عنصر كيماوي يمكنـه قتـل الجراثيـم المسؤولة عـن نخـر الأسـنان يسمى NDGA (Acide Nordihydroguaiaretique) .تقتل هذه المادة مختلف أنواع البكتيريا التي تجعل الدهون والزيوت زنخة .

العشبة النتنة

إذا كـان صحيحـاً أن الأدويـة الأكـثر فعاليـة تصـدر رائحـة كريهـة ولهـا طعـم غير مستسـاغ فلابـد أن هـذا النبـات يتمتـع بمزايـا رائعـة . تنضـح مـن أوراقـه مـادة راتنجيـة شمعيـة تشبـه رائحتـها رائحـة الكريـوزوت Creosote ، ممـا جعـل النـاس

يطلقون عليه لقب " العشبة النتنة " .

كان هنود جنوب أمريكا يفركون بتلك المادة الراتنجية الحروق ، كما كانوا يتناولون شاي الدغل لمعالجة الرشح والتهاب القصبات وجدري الماء وعضات الثعابين والتهاب المفاصل . كانوا أيضاً يضعون على أسنانهم المؤلمة فروعاً صغيرة بعد تسخين الصمغ (الراتنج) الموجود فيها .

اعتمد المستعمرون البيض هذا النبات واستخدموه خارجياً لمعالجة الكدمات والشري والقشرة والجروح ، وكان هذا النبات يوصف عن طريق الفم لمعالجة الإسهال وآلام المعدة واضطرابات الطمث والأمراض الزهرية وسرطان الكبد والكلى والمعدة .

أدرج هذا النبات في دستور الأدوية الأمريكية من عام ١٨٤٢ إلى عام ١٩٤٢ بصفته مقشعاً يسمح بطرح المخاط من المجاري التنفسية وكمطهر للقصبات ، أما اليوم فقلما يلجأ إليه أطباء الأعشاب ويصفونه خارجياً لمعالجة إنتانات الجروح ، وعن طريق الفم لطرد الطفيليات المعوية ومعالجة الأمراض الجرثومية والفيروسية .

المزايا العلاجية

يعتبر الدغل من النباتات المدهشة وغير المتفق عليها . لقد وافقت دائرة الزراعة الأمريكية على اعتبار حمض Nordihydroguaiaretique الموجود في هذا النبات من العناصر المستخدمة في حفظ شحم الخنزير والدهون الحيوانية الأخرى .

نخر الأسنان وأمراض اللثة

دفع المفعول المطهر لحمض Nordihydroguaiaretique إضافة إلى المزايا العلاجية الحاصلة في علاج ألم الأسنان العلماء إلى دراسة سلوك ذلك الحمض بوجود البكتريا المسؤولة عن نخر الأسنان . أشارت دراسة نشرت في " صحيفة بحث طب الأسنان " إلى أن هذا النبات يخفض نخر الأسنان بنسبة ٧٥٪ . يمكن للجراثيم الموجودة في الفم أن تسبب أمراض اللثة وهي السبب الرئيسي لفقدان الأسنان عند

البالغين . لا يمكن بالطبع ، لهذا النبات – بصفته مطهراً للفم – أن يحل محل التنظيف الجيد له (بطرق أخرى) ولكنه يشكل وقاية إضافية ، أما بخصوص رائحته فهي تتبدد بشكل تدريجي .

السرطان

يعتبر الحمض المذكور آنفاً من مضادات الأكسدة القوية التي من الممكن أن تساعد على الوقاية من الأضرار التي تلحق بالخلايا (فسادها وانحطاطها) ، وذلك حسب العلماء الذين يعتقدون أنها (أي الأضرار) المسؤولة عن السرطان .

خلال أكثر من ١٠٠ عام اعتبر هذا النبات أحد علاجات السرطان الأكثر انتشاراً . تلقى معهد السرطان القومي العديد من الشهادات التي قدمها أشخاص يدّعون أنهم شفيوا بالدغل، هذا وقد أكدت بعض التجارب والدراسات المخبرية المزايا العلاجية لهذا النبات في مكافحة الأورام .

يمكننا أن نجد في المؤلفات الطبية دراسات عن حالات انحسار للأورام لدى الأشخاص الذين كانوا قد استهلكوا هذا النبات ، وتروي إحدى تلك الدراسات المنشورة في : Cancer Chemotherapy Reports حالة رجل شخصّت جامعة أوتاه Utah أنه مصاب بورم قتاميني خبيث ، وهو شكل من أشكال سرطان الجلد الأكثر خطورة ، نصحه الأطباء بإجراء العمل الجراحي ولكنه رفض مدّعياً أنه يفضل الشفاء بواسطة مناقيع الدغل ، الأمر الذي أذهل الأطباء ، وبعد ثمانية أشهر عاد هذا الرجل إلى استشارة الأطباء فلاحظوا عنده تراجعاً مهماً في الورم السرطاني القتاميني .

يعتبر هذا المرض من الأمراض المميتة التي تتطلب عناية طبية مختصة بحيث أن الدغل لا يمكن أن يشفيه بمفرده . يمكن للأشخاص المصابين بهذا النوع من السرطان استخدام هذا النبات بشكل مترافق مع علاجهم الطبي المنتظم وذلك بعد أن يكونوا قد حصلوا على موافقة الطبيب .

التهاب المفاصل

كشفت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الدغل له مفعول مضاد للإلتهاب ، ويؤكد هذا الإكتشاف استعماله التقليدي في علاج التهاب المفاصل . يمكنكم تجريبه لمعرفة هل يزيل آلام التصلّبات .

إطالة الحياة

يعتقد بعض الخبراء أن الحمض المذكور الموجود في الدغل يبطئ تطور الشيخوخة حتى أن بإمكانه إطالة الحياة . بينت إحدى الدراسات أن هذا الحمض قد أطال أعمار بعض الحيوانات المخبرية ، حتى أن بعض العلماء يعتقدون أن هذا الحمض يضاعف متوسط عمر الحشرات المخبرية ، لكن العلماء لم يفلحوا بإجراء مثل هذا العمل العظيم على الإنسان ، لذا فإن النتائج الحاصلة لا تزال محيرة .

التحضير والمقادير

للحصول على مطهر أو نقيع ، تؤخذ ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة والسيقان لكل لتر من الماء ويترك المزيج منقوعاً لمدة ساعة واحدة ، ثم يستخدم للغرغرة أو للشرب حتى ثلاثة فناجين يومياً . بسبب نكهته الكريهة يضاف إليه العسل أو الحامض أو يخلط بمستحضر نباتي آخر .

لا ينصح بإعطاء هذا النبات للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

استبعدت إدارة الغذاء والدواء الدغل من سجل النباتات التي ليس لها أي خطر وذلك رغم أن إدارة الزراعة الأمريكية قد وافقت على استخدامه في حفظ الأغذية . في عام ١٩٦٨ أثبتت تجارب أجريت على حيوانات مخبرية أن هذا النبات الذي

استخدم لفترة طويلة وبكميات كبيرة قد سبب مشاكل في الكلى وفي الجهاز اللمفاوي . لم يرد تشخيص أية حالة مشابهة عند مستهلكي الدغل (من البشر) ولكن ، من باب الحذر على الأشخاص المصابين بأمراض الكلى أو الجهاز اللمفاوي الامتناع عن تناول هذا النبات .

لا يجب استهلاك هذا النبات لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث أعراض غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

شجيرة تنمو في الجنوب الغربي (من أمريكا)

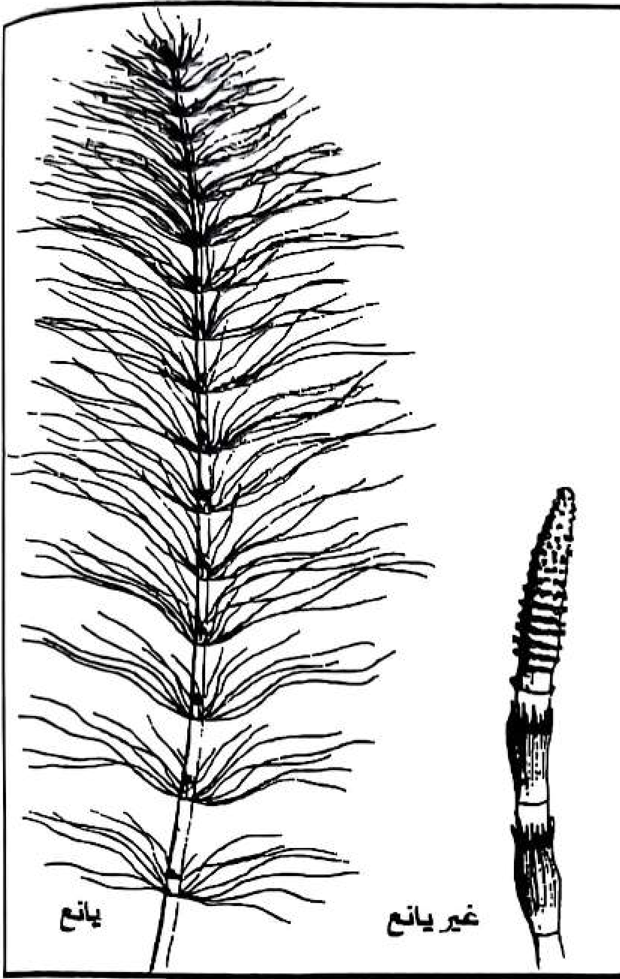
ليس الدغل من نباتات الحدائق وإنما هو شجيرة حرجية لونها أخضر زيتوني أو أصفر ومنتشرة جداً في المناخات الحارة ويمكن أن يبلغ ارتفاعها حوالي ٣,٥ م وتشبه البلّوط القزم .

ذيل الخيل

(ذنب الفرس أو الحصان - حشيشة الطوخ)

Horsetail

Prêle



نبات ثمين

الجزء المفيد : السيقان

إن كل ما هو ذهب لا يلمع بالضرورة ، هذا هو حال ذيل الخيل ، نبات المستنقعات شديد القرب من الخيزران القادر على امتصاص الذهب الذائب في الماء . لا يهتم الأعشابيون بهذا النبات لأن الأطباء غالباً ما كانوا يصفونه لمرضاهم مستحضرات محتوية على الذهب لمعالجة التهاب المفاصل المتعدد . يستخدم ذيل الحصان منذ زمن طويل جداً كدواء لعلاج الآلام المفصلية .

قبل عدة قرون من معرفتهم أن هذا النبات يحتوي على الذهب كان القدماء قد اكتشفوا قيمته كمنظف كاشط ، فاستخدم على مر العصور في جلي الطناجر وتلميع القصدير وسحج أو صقل الخشب ، ومن هنا جاءت ألقابه الشعبية كعجينة الجلي ونبات القصدير ...

خلال القحط ، كان الرومان يأكلون نبتات ذيل الخيل الشبيهة بالهليون ، رغم أنها لم تكن لذيذة ومغذية مثله .

يستخدم الأطباء الصينيون التقليديون هذا النبات لمعالجة الجروح والبواسير والتهاب المفاصل والزحار .

كان الطبيب الإغريقي جاليان يعتبر أن ذيل الخيل يعالج الأوتار (أطراف العضلات) والأربطة شديدة الإصابة وأنه يساعد على إيقاف نزيف الأنف ، واكتسب هذا النبات شهرة عبر العصور بصفته يشفي الجروح .

تحدث عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر (القرن السابع عشر) عن هذا النبات بهذه العبارات : " قوي جداً في إيقاف النزف ... وشفاء القرحات ... إذا شربت عصارة مغليّه .... أو طبقت خارجياً ..... فإنها تساعد في التئام الجروح وتعالج كافة حالات التمزقات" .

لمعالجة الاضطرابات البولية

مرّ الزمن وفقد ذيل الخيل شهرته في شفاء الجروح ، ثم اعترف بقيمته كمدر للبول في علاج احتباس الماء وكدواء بولي ، وهكذا كان يستخدم لمعالجة آلام التبول والسيلان (التعقيبة) وإنتانات الكلى والجهاز البولي وكذلك قصور القلب الاحتقاني .

وصف الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع عشر ذيل الخيل كمدرّ للبول ومطهّر بولي في معالجة سلس البول والتعقيبة وحصى الكلى وإنتاناتها والمشاكل البولية وقصور القلب الاحتقاني .

يصف الأطباء المعالجون بالمثل Homeopathes لمرضاهم جرعات صغيرة لمعالجة المشاكل البولية وخاصة إنتانات المثانة وسلس البول وإنتانات الإحليل .

يصفه الأعشابيون المعاصرون ، خارجياً ، لمعالجة الجروح ؛ وعن طريق الفم لمعالجة المشاكل البولية ومشاكل البروستات .

المزايا العلاجية

ليس ذيل الخيل نباتاً طبياً هاماً رغم أنه يملك بعض المزايا العلاجية المفيدة .

التهاب المفاصل

يمتص ذيل الخيل الذهب الذائب في الماء أفضل من أي نبات آخر ، حتى حوالي ١٠٠ غ لكل طن من سيقانه الغضّة . إن كمية الذهب الشروب الموجودة في فنجان من نقيع ذيل الخيل هي بالتأكيد ضعيفة جداً . مع ذلك ، فإن كميات قليلة جداً من الذهب تفيد في معالجة التهاب المفاصل الرّثي المتعدد ، وهي طريقة في العلاج كان يستعملها الصينيون عند الإصابة بهذا المرض . عليكم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم ترغبون بتناول ذيل الخيل بشكل مترافق مع علاجكم المنتظم .

إدرار البول

يحتوي ذيل الخيل على عنصر كيماوي مدرّ للبول ضعيف ، الإكي سيتونين : Equisetonine ، مما يؤكد الاستخدام التقليدي لهذا النبات في تنشيط الجهاز البولي .

استخدام غير أكيد

يحتوي ذيل الخيل أيضاً على النيكوتين ، ويصفه بعض الأعشابيين كبديل عن سجائر التبغ للأشخاص الذين يودون التوقف عن التدخين .

مع ذلك ، فإن كمية النيكوتين الموجودة في ذيل الخيل ضعيفة للغاية (٠,٠٠٠٠٤ ٪) بحيث أنها لا يمكن أن تشبع الرغبة في التدخين ، وتعتبر أصناف العلكة المحتوية على النيكوتين والتي يمكن الحصول عليها بوصفة طبية الخيار الأفضل .

التحضير والمقادير

لمعالجة احتباس الماء أو لتخفيف التهاب المفاصل الرثيّ العديد – تحت الإشراف الطبي – يمكنكم تناول النقيع أو الصبغة . من أجل تحضير النقيع ، يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من ذيل الخيل المجفف لكل فنجان من الماء الغالي . يترك المزيج منقوعاً خلال ١٠ دقائق ثم يشرب شريطة عدم تجاوز فنجانين يومياً .

لا ينصح بإعطاء ذيل الخيل للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر

عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يحتوي ذيل الخيل على كمية عالية من السِلينيوم ، ويمكن لهذا العنصر الكيماوي إذا أخذ بكمية كبيرة أكثر من اللازم أن يسبب تشوهات في الجنين . يمكن لذيل الخيل الموجود في المستنقعات الواقعة في أسفل المناطق الزراعية كثيفة التسميد أن يكون محتوياً على معدلات مرتفعة من السِلينيوم الخطير . يجب على الحوامل الامتناع عن تناوله .

يحتوي ذيل الخيل أيضاً على عنصر كيماوي ، الإكِيزيتين Equisetine ، وهو سام للجهاز العصبي . أصيبت الحيوانات التي أعطيت ذيل الخيل بالحمى وبضعف العضلات وبنبض غير طبيعي وفقدان بعض وزنها ، حتى أن بعضها قد نفق .

ظهرت أيضاً بعض الإرتكاسات لدى أطفال كانوا ينفخون في سيقان ذيل الخيل عند اللعب أو لدى الذين كانوا قد شربوا من عصارتها ، لذلك عليكم أن تمنعوا الأطفال من اللعب بهذا النبات .

احتياطات أخرى

بسبب المشاكل المتعلقة بالحيوانات المذكورة أعلاه ، أدرجت إدارة الغذاء والدواء ذيل الخيل في عداد النباتات التي لم تثبت فعاليتها بعد .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يتناولن مدر ت بولية أخرى استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك ذيل الخيل لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال ، عليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . استشيروا طبيبكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو في حال استمرار الأعراض لأكثر من أسبوعين بعد بداية العلاج .

ذيل الخيل هو النبات الوحيد المتبقي من النباتات العملاقة الشبيهة بالسراخس التي كانت تغطي وجه البسيطة منذ أكثر من ٢٠٠ مليون عام . تعطي الجذور الحوالية العارشة لهذا النبات سيقاناً بجوفة ومخددة عارية تقريباً من الأوراق يبلغ ارتفاعها حوالي مترين . تتجمع أكياس البوغ على شكل سنبلة تشبه " ذيل الحصان " ، وهو أحد ألقاب هذا النبات .

يمكن الحصول على ذيل الخيل من المشاتل المختصة . يمكن أيضاً أخذ جذور برية في فصل الربيع ، وذلك عندما تبلغ سيقانه السنبلية بضعة سنتيمترات .

توضع الشتلات أو الفسائل تماماً تحت سطح الأراضي السبخية بحيث تبقى مبللة . لكي تتجنبوا امتداد النبات ، أحيطوه بصفيحة معدنية تغرز في التربة على عمق حوالي ٤٠ سم .

تقطف السيقان في الخريف .

عليكم التأكد من وضع سيقان هذا النبات بعيداً عن متناول الأطفال .



راسَن

(زنجبيل شامي)

Inula Helenium

Aunée

وداعاً للطفيليات المعوية

الجزء المفيد : الجذور

تروي الأسطورة أن هيلين طروادة كان في حوزتها قبضة من نبات الراسَن ، وذلك في اليوم الذي اختطفها فيه باريس Pâris ، الأمير الطروادي ، وأخذها إلى سبارطة ، الأمر الذي أدى إلى نشوب حرب طروادة .

ربما كانت تلك المرأة ذات الحال الأسطوري والتي جعلتهم يرسلون في البحر أكثر من ألف مركب (حربي) تعاني من الزحار الأميبي أو ديدان الأقصور الشعرية أو طفيليات الملقوة (ملتصقة الفم) أو Giardia Intestinalis . لن نعلم حقيقة ذلك أبدا . بالمقابل ، فإننا نعلم أن هذا النبات – الذي يذكرنا اسمه اللاتيني بالجمال الإغريقي الشهير – يمكنه تسهيل طرد الطفيليات المعوية .

جرعات دوائية يومية

كان أبقراط يقول عن الراسَن بأنه ينشط الدماغ والكلى والمعدة والرحم .

وكان الرومان القدماء يستخدمونه لمعالجة عسر الهضم ، وكتب عنه عالم الطبيعة الروماني بلين القديم ما يلي: " لا يجب أن نمضي يوماً في تناول جذور الراسَن وذلك لتسهيل الهضم وإبعاد السويداء وإطلاق الضحك " . إضافة لذلك ، كان الطبيب الإغريقي جاليان يوصي بتناول هذا النبات بصفته منشطاً جيداً لعرق النسا .

كان الأطباء التقليديون الصينيون وكذلك الهنود القدماء يستخدمون الراسَن لمعالجة الإضطرابات التنفسية ، وخاصة التهاب القصبات والربو .

علاج للحيوانات

كان أطباء الأعشاب الأوروبيون خلال العصور الوسطى يصفون الراسَن لمعالجة السعال والتهاب القصبات والربو . مع ذلك ، كان هذا النبات معروفاً أكثر في الطب البيطري ، فقد كان مشهوراً بقدرته على شفاء الجرب عند الخراف ، كما كانوا يعتبرونه ترياقاً للجياد ، ولهذا السبب ربما سمي بـ " عين الحصان " .

على مر العصور ، اكتسب الراسن مكانته المرموقة بفضل مزاياه العلاجية على جهاز الهضم ، وكان هذا النبات المركب الأساسي لإكسير (شراب) اشتهر في العصور الوسطى باسم " Portio Paulina " (شراب على شرف القديس بول أي بولص) .

في القرن السابع عشر كان نيكولاس كولبيبر ، عالم الأعشاب البريطاني ، يمتدح مزايا الراسن الذي كان بإمكانه " تخفيف السعال ومعالجة الصعوبات التنفسية والتنفس المترافق مع الصفير"، واقترح - كما كان قد اقترح قبله الطبيب جاليان - استخدام هذا النبات لشفاء عرق النسا ، وكان يدّعي أنّ بإمكانه تحسين الرؤية وشفاء النقرس والجروح ومكافحة "الدود في المعدة " .

كانوا أيضاً يحلّون جذور الراسن بالسكر المحروق (الكرميل) ويتناولونه كنوع من الملبّس (بونبون) . أخيراً ، كانوا يعالجون السعال الديكي بواسطة أقراص مكونة من الراسن والعسل.

أقْلَمَ المستعمرون الأمريكان الأوائل نبات الراسن واستخدموه كمقشّع وكمنشط هضمي وطمثي وكمدر للبول لمعالجة احتباس الماء الذي كانوا يعزونه لقصور القلب الإحتقاني . اعتمدت بعض قبائل الهنود الحمر في شمال شرق الولايات المتحدة هذا النبات بسبب مزاياه العلاجية في حل المشاكل التنفسية .

في القرن التاسع عشر وفي أمريكا الشمالية كان الأطباء الإنتقائيون يستخدمون أيضاً نبات الراسن كمدر للبول وكمنشط للطمث . مع ذلك ، فإنهم كانوا يضعونه بشكل خاص لعلاج الربو والأمراض الرئوية المزمنة وأمراض القصبات وضعف الجهاز الهضمي والحكاك وعسر الهضم والتعرق الليلي وحالات الرشح الخطيرة .

في أيامنا هذه ، يوصي الأعشابيون بشكل خاص بتناول الراسن لمعالجة المشاكل التنفسية وخاصة السعال والربو والتهاب القصبات وانتفاخ الرئة ، ويقترح آخرون تناوله كمنشط للهضم أو كعلاج لمشاكل الطمث والبشرة أو لمكافحة الطفيليات المعوية .

المزايا العلاجية

هذا ما تقوله إدارة الغذاء والدواء بخصوص الراسن : " كان القدماء يستعملون هذا النبات لمعالجة أمراض لم تكن تستفيد منه " . إن القليل من الدراسات قد تناولت الراسن كموضوع بحث . مع ذلك ، فإن الأبحاث النادرة المتوفرة التي عالجت هذا الموضوع تجعلنا نعتقد أن كولبيبر كان على صواب .

الطفيليات المعوية

اكتشف العلماء الأمريكان أن الراسن يحتوي على مركب كيماوي ، آلانتولاكتون Allantolactone يسهل فعلاً طرد الطفيليات المعوية تماماً ، كما أكد ذلك كولبيبر . يسمح هذا النبات أيضاً بطرد بعض الجراثيم والفطور ، وهو ما يزيد مفعوله العلاجي في الأمعاء .

تعتبر الطفيليات المعوية وخاصة ديدان الأقصور الشعرية ، والمرض الذي تسبب وحيدات الخلية من نوع Giardia Intestinalis مشكلة متفاقمة وخاصة في الولايات المتحدة ، وأكثر من يصاب بهذه الطفيليات هم أهالي أطفال الحضانات .

تكثر الطفيليات المعوية بشكل خاص لدى سكان المناطق المدارية . إذا حصل وسافرتم إلى الخارج فمن الأفضل لكم أن تأخذوا بعض الراسن كما كانت قد فعلت هيلين طروادة .

صحة المرأة

لا يوجد أي إثبات أن الراسن ينشط تقلصات الرحم ، ولكن بما أنهم يعزون لهذا النبات بعض المزايا المنشطة للطمث ، يمكن لبعض النساء تجربيه لإدرار الطمث لديهن .

مزايا أخرى

في أوروبا ، أثبتت بعض الاختبارات التي أجريت على الحيوانات أن الراسن يسبب ارتفاعاً في الضغط الشرياني ، لذلك على الأشخاص المصابين بارتفاع الضغط الشرياني عدم تناول هذا النبات إلا بعد موافقة الطبيب .

برهنت الدراسات أيضاً أن الراسن يسبب النعاس لتلك الحيوانات ، يمكن إذاً للأشخاص المعانين من الأرق تجربيه قبل الذهاب إلى النوم .

التحضير والمقادير

الراسن نبات يساعد على الوقاية من الطفيليات المعوية ومكافحتها . يمكنكم تحضير مغلي أو نقيع لمعالجة هذه الطفيليات .

لتحضير مغلي الراسن تغلى ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من جذور الراسن المجففة والمسحوقة في ثلاثة فناجين ماء على نار خفيفة لمدة ٣٠ دقيقة ، ويشرب منه فنجانان يومياً على أكثر تقدير.

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ ربع إلى نصف ملعقة صغيرة حتى ثلاث مرات يومياً .

لا ينصح بإعطاء الراسن للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

كان هذا النبات يستخدم تقليدياً في إدرار الطمث رغم أنه لم يثبت قط أنه ينشط عضلة الرحم . لا ينصح إذاً بإعطائه للحوامل . بينت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات ان جرعات ضعيفة من الراسن تخفض معدل سكر الدم لديها ، بينما الجرعات الكبيرة ترفعه ، ولم تجرَ هذه الدراسات على البشر لاحقاً ، ولكن يجب على الأشخاص المصابين بالسكري تجنب تناول الراسن . يمكن للأشخاص الأكثر حساسية أن يصابوا بطفح جلدي إذا لمسوا الراسن أو زيته . مع ذلك ، لم يرد ذكر آثار أخرى غير مرغوبة لهذا النبات .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الراسن في عداد النباتات التي لا تشكل أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات تناوله بدون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استعمال الراسن لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال يجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نبات في غاية الجمال

الراسن نبات معمر وجميل بشكل ملحوظ ، يتراوح طوله بين المتر والمترين . يعطي أوراقاً كبيرة صفراء . يغطي الوبر هذا النبات بكامله . جذره الطبي ثخين ومتشعب إلى عدة أرومات .

يمكن زراعة الراسن انطلاقاً من البذور التي تـزرع في الداخـل ويعـاد غرسـها في الخارج . عندما يعاد غرس هذا النبات فإنـه يمتـد بشكـل أفضـل انطلاقـاً مـن أطـراف الجذور البالغة ٤ إلى ٥ سم والتي تقطع في الخريـف انطلاقـاً مـن براعـم الجـذور ذات السنتين من العمر . تغطى الفسائل بتربة رطبة ورملية وتوضع في غرفة ندية في المـنزل . بعد زوال فترة الصقيع وأخطاره تغرس هـذه الفسـائل وتـترك مسـافة مـتر واحـد بين الفسيلة والأخرى . تنمو أضخم الجذور في الأراضي جيدة الفلاحة .

يفضل الراسن الأراضي خفيفة الحموضة وجيدة التصريف والرطبة والغنية . ينمو جيداً في الشمس المباشرة أو جزئياً في الظل . تزرع الجذور في خريف السنة الثانية مـن نمو النبات . تصبح الجذور الأكبر عمراً أكـثر تخشبـاً . تقطـع الجـذور إلى قطع أصغر لسهولة تجفيفها .



راونـــد

(أطراواندي)

Rhubarb

Rhubarbe

ليس لطبخه مع السكر فحسب

الجزء المفيد : الجذور

الراوند من النباتات النادرة والغريبة ، فجذوره تستخدم في الطب ، وسيقانه في تحضير الحلوى اللذيذة ولكن أوراقه سامة .

ملين آسيوي قوي جداً

يستخدم الأطباء الصينيون الراوند منذ العصور القديمة ، فقد كانوا يصفونه خارجياً ، لعلاج الجروح والحروق ؛ وداخلياً ، بكميات قليلة تؤخذ عن طريق الفم لمعالجة الزحار ، كما أنهم اكتشفوا أن للكميات الكبيرة منه مفعولاً مليناً قوياً جداً ومدراً للطمث . على مر القرون ، اعتمده الهنود والروس والأوروبيون كنبات طبي واكتشفوا أن أصنافهم البلدية (الأهلية) من هذا النبات تعطي تأثيرات مشابهة ولكنها أضعف .

وافق عالم النبات البريطاني نيكولاس كولبيبر (القرن السابع عشر) على المفعول الملين للراوند ووصفه خارجياً " كعلاج فعال جداً لمعالجة القشور والجروح

المتقيحة " إضافة إلى أنه كان يعلن أن الراوند " يعالج اليرقان ... ويساعد في إدرار البول .... وفعال جداً في معالجة السيلان (التعقيبة) ..... ويساعد في علاج النقرس وعرق النسا ..... وآلام الأسنان ... وحصى الكلى ... وفقدان البصر " .

رفض الأعشابيون فيما بعد معظم توصيات كولبيبر ، وراحوا يصفون جذور الراوند ، بجرعات صغيرة ، لمعالجة الإسهال ؛ وبجرعات كبيرة ، كملين .

في علاج الزحار

في البداية ، استخدم الأطباء الإنتقائيون – في القرن التاسع عشر – الراوند لمعالجة الإسهال والزحار وقد دوّنوا – في مؤلفاتهم – فعاليته في علاج الإمساك ولكنهم حذروا من أنه "يحدث أحياناً بعض التشنجات " ، كما كانوا يعتبرون أن هذا النبات يساعد على معالجة أمراض الكبد والهذيان الرعاشي .

كان الزحار الجرثومي مرضاً شائعاً ومميتاً في الغالب في أفريقيا الشرقية الخاضعة لبريطانيا قبل الحرب العالمية . في عام ١٩٢١ ، كتب الدكتور R.Burkitt ، المقيم في نيروبي ، في المجلة البريطانية Lancet أنه قد عالج الزحار بالراوند لمدة ٣ سنوات : " لا أعرف أي دواء آخر يتمتع بمثل هذا التأثير السحري ، فكل من استعمل الراوند لا يود اللجوء إلى أي شيء آخر... في هذا الوباء المداري " .

الأعشابيون منقسمون جداً بخصوص هذا النبات ، فبعضهم يوصي بتناوله بكميات ضئيلة لمعالجة الإسهال ، وبكميات كبيرة لمعالجة الإمساك ، ويوصي به آخرون كملين فحسب .

المزايا العلاجية

كان قدماء الصينيين على صواب عندما قالوا إن للراوند تأثيراً مزدوجاً .

الإسهال

برهنت بعض الدراسات أن الراوند المستهلك بكمية ضئيلة يسمح

بعلاج الإسهال .

الإمساك

إذا أخذ هذا النبات بكمية كبيرة فإنه يمارس مفعولاً مليناً قوياً . يحتوي الراوند على عناصر كيماوية ملينة ، الأنتراكينونات ، الشبيهة بالموجودة في الدبق المسهل والكسكرة والسنا .

مع ذلك ، لا يجب استهلاك الراوند ، كغيره من النباتات المحتوية على الأنتراكينونات ، إلا كملاذ أخير في علاج الإمساك . عليكم أولاً زيادة استهلاك الفواكه والخضار وشرب المزيد من السوائل والقيام بعدد أكبر من التمارين والحركات الجسدية . إذا لم ينجح ذلك ، يمكنكم تجريب ملين طبيعي يزيد حجم البراز مثل آذان الجدي : Plantain . إذا لم يؤثر هذا الدواء الطبيعي بشكل إيجابي ، يمكنكم تجريب نوع ألطف من الأنتراكينونات مثل الكسكرة . أخيراً، عليكم استشارة الطبيب قبل تناول الدبق المسهل أو السنا أو الراوند .

الصحة النسائية

كشفت بعض الدراسات عن أن الراوند ينشط الإنقباضات الرحمية لدى الحيوانات ، مما يؤكد الاستعمال القديم له في الصين كمدر للطمث ، لذلك يجب على النساء الحوامل تجنب تناول هذا النبات . يمكن لنساء أخريات تجريبه في إدرار الطمث .

التحضير والمقادير

لعلاج الإسهال ، يمكنكم تحضير مغلي الراوند بوضع مقدار نصف نلعقة صغيرة من جذوره المسحوقة لكل فنجان ماء ، يوضع المزيج على النار ويترك عليها – بعد الغليان – لمدة ١٠ دقائق ، و يؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة دفعة واحدة عند الحاجة شريطة عدم تجاوز فنجان واحد يومياً .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار ربع ملعقة صغيرة يومياً .

لمعالجة الإمساك ، يمكنكم تحضير مغلي الراوند وذلك بوضع ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الجذور المسحوقة لكل فنجان ماء ، يوضع المزيج على النار ويترك عليها - بعد الغليان - لمدة ١٠ دقائق . يمكنكم تناول ملعقة كبيرة دفعة واحدة حتى فنجان واحد في اليوم .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار نصف إلى ملعقة صغيرة يومياً .

لا ينصح بإعطاء الراوند للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

تحذير طبي

بسبب مفعول الراوند الملين القوي ، لا يجب أن يستهلكه بكمية كبيرة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل معوية مزمنة كالقرحات والتهاب القولون .

يجب على النساء الحوامل أو المرضعات الامتناع عن تناول الملينات التي قوامها الأنتراكينونات Anthraquinones .

لا يجب أن يستهلك الراوند - على شكل ملين - لأكثر من أسبوعين إذ يمكن أن يسبب متلازمة كسل القولون ، وهو مرض لا يمكن للمصاب به التبرز دون مساعدة محرض كيماوي .

تستخدم سيقان الراوند في طبيخ السكر Compotes ، ولكنّ نصل الأوراق يحتوي على حمض الحمّاضي Acide Oxalique وهو مادة سامة يمكن أن تسبب شعوراً بحرقة الفم والحلق وغثياناً وإقياءات وضعفاً وأعراضاً أخرى ، كما وردت أيضاً حالات وفاة .

يمكن للبول أن يصبح أحمر اللون أو أصفر غامقاً عند استهلاك الراوند .

احتياطات أخرى

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يتناولن أشكالاً أخرى من الملينات استهلاك الراوند دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة . لا يجب استهلاك الراوند لأغراض علاجية إلا بعد استشارة الطبيب ، وإذا أحدث بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال، عليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . استشيروا طبيبكم في حال حصول بعض الآثار غير المرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

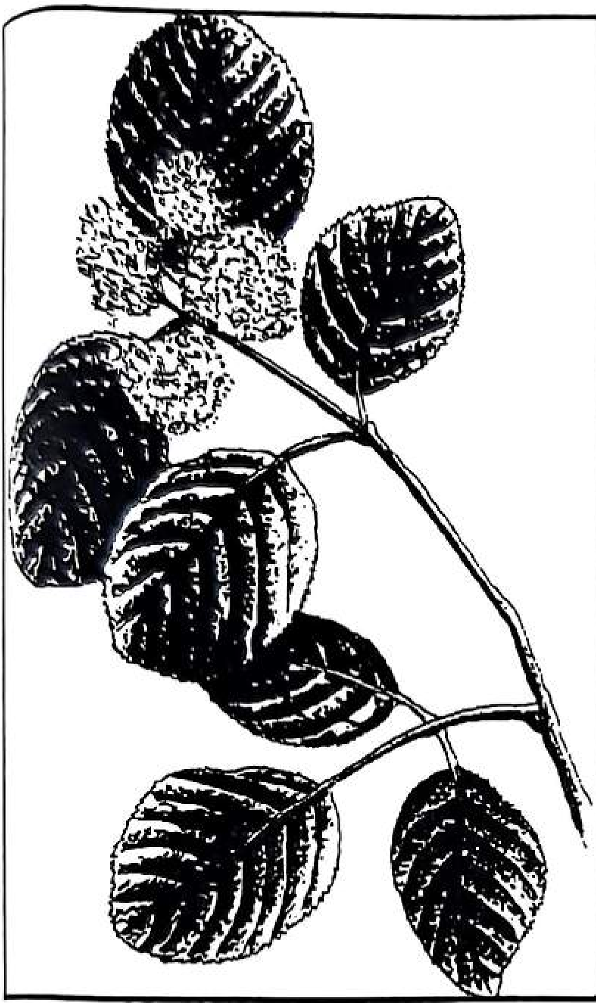
نبات عملاق

الراوند الطبي نبات معمر أوراقه عريضة جداً ويمكن أن يبلغ ارتفاعه حوالي ٣ أمتار . جذوره الثخينة البنية في الخارج والصفراء في الداخل تتشعب إلى عدة فروع . يعلو سيقانه المتشعبة والمستديرة والمجوفة سنابل مؤلفة من عدة أزهار صغيرة . ليس الراوند الطبي نباتاً جنائنياً .

لا يتجاوز ارتفاع الصنف الجنائني من الراوند المتر الواحد . له جذور ثخينة مائلة إلى الأحمر في الخارج وضاربة إلى الأصفر في الداخل ، وكذلك سيقان قرمزية . يعتبر الصنف الجنائني أقل فعالية على الصعيد الطبي . إذا كنتم تستخدمونه طبياً يمكنكم تناول الكميات المذكورة أعلاه وزيادة الجرعة عند الحاجة .

يتطلب الراوند البستاني فترة راحة خلال فصل الشتاء ولا ينمو بشكل جيد في الجنوب حيث الشتاء دافئ . تترك مسافة أكثر من متر واحد بين البذور أو بين أقسام الجذور في نهاية الربيع وذلك في روضات عميقة كفاية وجيدة الري وتحت أشعة الشمس المباشرة أو في الظل الجزئي. تغطّى الشتلات بسماد المزرعة Compost أو بالقش خلال فصل الشتاء .

تقطف السيقان المخصصة للكومبوت Compote (طبيخ مع السكر) في السنة الثانية ، وتقطف الجذور في السنة الرابعة .



رباطيّة

(فيبرن - ويبرنوم)

Viburnum

Viorne

عشبة الرقيين

الجزء المفيد : القشرة

يعود أصل الرباطية إلى أمريكا ، وتاريخ هذه الشجيرة غامض على الأرجح . استخدمت قشرتها البنيه المائلة إلى الأحمر في معالجة الأمراض النسائية حيث اشتهرت دائماً في معالجة مثل تلك الحالات وجاءت الأبحاث الحديثة لتؤكد تلك الشهرة .

قبل وصول البيض إلى أمريكا الشمالية بفترة لا بأس بها ، كان الهنود الحمر يحضّرون مغلي لحاء الرباطية لمعالجة آلام الطمث وتخفيف الاضطرابات المتعلقة بسنّ اليأس ، وكانوا يتناولونه بشكل خاص للوقاية من الإسقاط .

منذ بداية الرقّية (فترة أنصار الرقّ) في الولايات الجنوبية ، استخدم لحاء الرباطية بسوء نية ، فقد كان الأسياد يفرضون على نساء عبيدهم تناول الرباطية لمنعهن من الإجهاض ،لأن العبيد

كانوا يشكلون يداً عاملة ثمينة ، وكان أسيادهم يحرصون على أن تدفع النساء

" الولاّدات " بأكبر عدد ممكن من الأطفال إلى هذا العالم ،وكم من مرة اضطر الأسياد إلى اغتصاب نساء عبيدهم السوداوات طلباً للمتعة من جهة وأملاً في رفع عدد عبيدهم من جهة أخرى .

وكان عدد كبير من نساء العبيد يحاولن الإجهاض رغم كلّ شيء ، وذلك كأمارة احتجاج على العبودية ، لذلك كنّ يلجأن إلى جذور القطن الذي يزرعنه ، وقد أعلن الأطباء الإنتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر بهذا الخصوص :" غالباً ما كانت نساء العبيد الحوامل يُجبرن يومياً على شرب نقيع الرباطية بغية معارضة مفعول جذر القطن المحّرض على الإجهاض "

مفعول مهدئ " للرحم المتهيّج "

أدخل طبيب من الميسيسيبي ، من أنصار الحركة الانتقائية الطبية ، الرباطية إلى أمريكا الشمالية، وسرعان ما أصبحت النبات الذي يُرجع إليه لمعالجة الآلام النسائية ، وقد كان هذا النبات ثميناً جداً لدى الأطباء الإنتقائيين :" كمقوٍّ للرحم ، يعتبر هذا النبات مفيداً إلى أقصى درجة ... له التأثير ذاته على آلام الطمث ... إنه علاج ممتاز للاضطرابات المتعلقة بسن اليأس... ولكن قوته العظمى هي في الوقاية من الإجهاض ، وهكذا استطاع العديد من النساء – بفضل مفعول الرباطية المهدىء على الرحم – ولادة أطفالهن في الموعد المحدّد "

يتابع اليوم الأعشابيون وصف الرباطية لمعالجة آلام الطمث والوقاية من مخاطر الإجهاض ، ويحث بعضهم النساء على تناول شاي الرباطيه (بشكل دائم) خلال الحمل .

المزايا العلاجية

لقد أيد العلم العديد من الحالات التي نصحت الحكمة الشعبية بتناول الرباطية فيها ومن إحدى تلك الحالات قدرة الرباطية على معالجة المشاكل النسائية بنجاح . مع ذلك لا ينصح بإعطاء هذا النبات للنساء الحوامل .

آلام الطمث

حسب تقرير تشرف المجلة البريطانية " الطبيعة " فإن الرباطية تحتوي على مادة ترخي الرحم و هي السكوبوليتين Scpoletine مما يؤكد فعاليتها في معالجة آلام الطمث . في ألمانيا ، حيث يحظى العلاج بالنباتات بشعبية أكبر من الولايات المتحدة ، تشتهر مستحضرات الرباطية بمفعولها المهدئ من الناحية النسائية ، ولا توجد مثل هذا المستحضرات في الولايات المتحدة ولكن يمكن الحصول على الرباطية بسهولة ٠

الوقاية من الإسقاط

لايعود اللجوء إلى الرباطية لتجنب الإجهاض إلى زمن قصير مضى ، و قد تبين أن هذا النبات – بواسطة مفعوله الراخي للرحم – فعّال جداً في علاج تلك الحالة٠

لسوء الحظ ، تحتوي الرباطية أيضاً على الساليسين : Salicine ، وهو قريب للأسبرين ، وبما أنّ الأسبرين مسؤول عن بعض التشوهات الخلقية (في الجنين) ، فلا ينصح بالتالي بإعطاء الرباطية للنساء الحوامل ٠

الحمىّ ، آلام الرأس ، التهاب المفاصل وأمراض أخرى

يبدو أيضاً أنّ مادّة الساليسين تخفّض حرارة الحمّى و تخفّف الآلام ٠

التحضير و المقادير

لمعالجة آلام الطمث و الحمى وتخفيف آلام الرأس وآلام أخرى ، يمكنكم صنع نقيع الرباطية أو مغليها .

بالنسبة للمغلي ، يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين من قشور الرباطية المجففة لكل فنجان ماء ، يغلى المزيج لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بعد أن يبرد شريطة عدم تجاوز ٣ فناجين يومياً ، وبما أن لهذا المستحضر طعماً مراً للغاية ، يمكنكم إضافة العسل أو الحامض أو يمزج مع الشاي . بالنسبة للنقيع يجب عدم تناول أكثر من ملعقتين صغيرتين ثلاث مرات في اليوم

تحذيرات

يُعتبر الساليسين الموجود في الرباطية - كالأسبيرين - مسكناً للألم يساهم بمفعوله المهدّئ في تخفيف آلام الطمث . مع ذلك ، يعتبر الأسبيرين الذي يؤخذ أثناء فترة الحمل مسؤولاً عن تشوهات الجنين .

إن الأسبيرين مسكن للألم خطر جداً على الجنين وخاصة في بداية الحمل ، وبالنظر إلى هذا الخطر وبغية الوقاية من مخاطر الولادة المبتسرة (قبل أوانها) فإن كتاب الأعشاب البريطاني الشهير Potter's New Cyclopaedia Of Botanical Drugs And Preparations ينصح بعدم استهلاك الرباطية بأي شكل كان ، وذلك قبل الأسابيع الخمسة الأخيرة من الحمل .

يجب على النساء اللواتي يخشين ولادة " مبتسرة " استشارة الطبيب النسائي بهذا الخصوص . ينصح العديد من الأطباء بالبقاء في السرير وشرب السوائل بكثرة ، ويقترحون أيضاً تجنب تحريض النهود وإقامة العلاقات الجنسية . لايجب استخدام الأدوية بما فيها الأعشاب الطبية - إلا كملاذ أخير وبموافقة الطبيب .

لا ينصح بإعطاء الأطفال ، دون السادسة عشر عاماً والذين يعانون من الرشح والأنفلونزا المترافقة مع الحمى أو الذين يعانون من جدري الماء ، الرباطية لأن مادة الساليسين الموجودة فيها يمكن أن تفاقم خطر متلازمة ري Reye ، وهي مرض أطفال نادر ولكنه مميت .

من جهة أخرى ، يمكن لجرعات عالية من الرباطية أن تسبب آلاماً في المعدة وغثياناً وإقياءات وطنيناً في الأذن وخاصة لدى الأشخاص الذين يتحسسون من الأسبيرين . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات تناول الرباطية دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الرباطية لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدثت بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو طنين الأذن ، فعليكم الإقلال منها

أو التوقف عن تناولها. عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار جانبية أو في حال استمرار الأعراض لمدة شهرين بعد بداية العلاج .

سحب قشرة الأغصان

توجد الرباطية في شمال الولايات المتحدة على شكل جنبة ذات أوراق نافضة وعديدة ، وقشرة بنية ضاربة إلى الحمرة . في جنوب الولايات المتحدة تكون الرباطية على شكل شجيرة ، أوراقها مسننة وبيضوية ومدببة الطرفين وتشبه أوراق شجرة الخوخ . تتجمع الأزهار الكبيرة البيضاء والجذابة على شكل عناقيد . تزهر الرباطية في بداية الربيع وحتى نهاية الصيف ، وذلك حسب المناطق .

تفضل الرباطية التربة الغنية والرطبة وجيدة التصريف وأشعة الشمس المباشرة . مع ذلك ، يتأقلم هذا النبات مع التربة الأفقر ومع بعض الظل شرط أن تكون الرطوبة مناسبة . تقطف قشور الأغصان في الصيف ولحاء الجذع في الخريف وتجفف في الظل .

رجل الحمام

(رعي الحمام - قنببيّة)

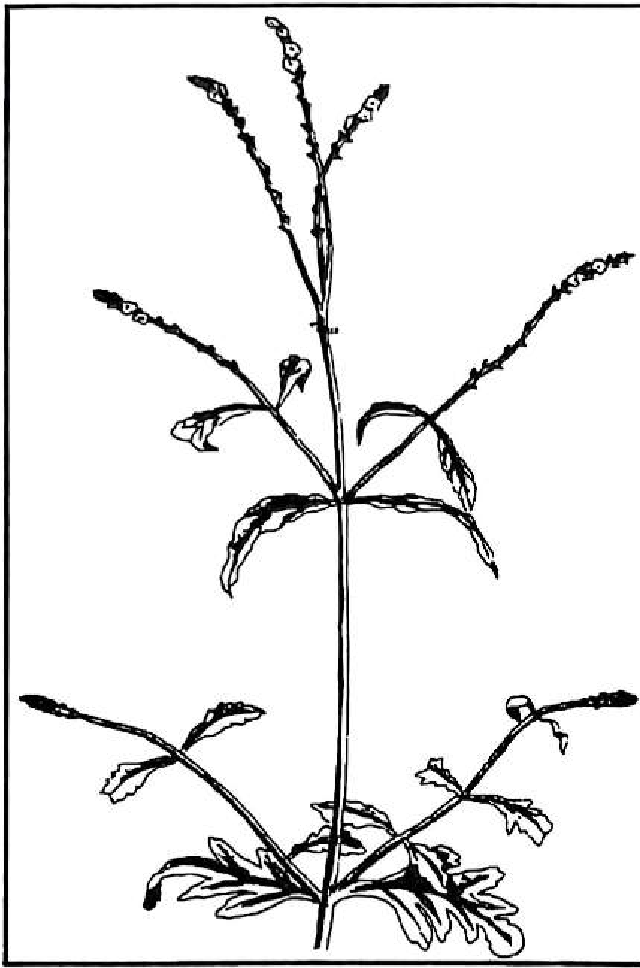
Vervain

Verbena

Verveine

فوائد علاجية في غاية الأهمية

الأجزاء المفيدة : الأوراق والأزهار والجذور



في العصور الوسطى ، كانت النباتات الطبية تدعى (الأعشاب البسيطة) وكـان الأعشابيون يلقبون بالسّذّج . وصف رعي الحمام باستمرار واستخدم في معالجة الكثير من الأمراض الى درجة أنه اعتبر مصدر فرح لبسطاء النفوس ،ويبدو أن لهذا النبات تأثيراً لطيفاً يشبه الأسبيرين و يسمح بتخفيف الآلام والالتهابات الخفيفة .

العشبة المقدّسة

تروي الأساطير المصرية أن رجل الحمام كان قد نما من دموع إيزيس ، إلهة الخصب ، التي بكت أخيها و زوجها أو زيريس الذي مات قتلاً ، وبعد ألف عام دخل رجل الحمام في الميثولوجيا المسيحية كنبات ضمدت فيه جراح المسيح و أوقف نزفها ، ومن هنا جاء لقب هذا النبات " العشبة المقدسة "

أوصى أبقراط باستخدام رجل الحمام لمعالجة الحمى و الطاعون ، وأوصى أطباء الملك تيودوز الأول ، الملقب بالعظيم ، باستخدام هذا النبات لمعالجة أورام الحلق

(المرجّح أنها تضخّم الغدة الدرقية) أما الوصفة الغربية فكانت بقطع جذر النبات إلى قسمين و بربط أحدهما حول حلق المريض و تعليق الآخر فوق النار ، فكلما ازداد تصاعد دخان و حرارة الجذر المتجعد كلما تناقص الورم و ذاب .

نشر الرومانيون استعمال رجل الحمام عبر أوروبا حيث حظي هذا النبات بشعبية كبيرة لدى الكهنة الغاليين في بريطانيا قبل المسيحية والذين استخدموه في شعائرهم السحرية ، فاكتسب لقب " عشبة السحرة " .

في العصور الوسطى ، كانت الراهبة وعالمة الأعشاب الألمانية هيلد جارد دوبنجان تصف مغلي رجل الحمام والفرموت : Vermouth لمعالجة الإنتانات الدموية وآلام الأسنان .

جاءت كلمة " رجل الحمام " : " Veroeine " من اللغة السلتية ، Ferfaen ، أي الحديد والحجارة ، وهي إحالة إلى استخدام ذلك النبات في معالجة حصى الكلية .

علاج لحب الشباب (في العصور الوسطى)

خلال العصور الوسطى ، أصبح رجل الحمام علاجاً شائعاً لمعالجة حب الشباب ، فقد كان الأشخاص المصابون بالبثور يقضون ليلهم خارج منازلهم ماسكين قبضة من عشب رجل الحمام موجودة داخل قطعة قماش ، وعند مرور أحد النيازك ، كانوا يفركون تلك الخرقة على البثور والدمامل فتختفي .

بعدئذ ، امتدت المزايا العلاجية لهذا النبات لتشمل أمراضاً جلدية أخرى ، ففي القرن السابع عشر كتب عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر : " يمكن لأوراق رجل الحمام المسحوقة أو لعصيرها المضاف إلى الخل ان تنظف الجلد بشكل عجيب وتزيل منه القشور " .

كان كولبيبر يوصي أيضاً باستخدام رجل الحمام لمعالجة اليرقان والنقرس والسعال والربو ونزف اللثة واللهاث وحصى الكلية وقصور القلب

الإحتقاني ، وإذا استخدم مع دهن الخنزير فقد يشفي التورمات وآلام الأعضاء الجنسية - حسب زعمه - .

علاج لجروح الحرب

بعد أن أدخل أوائل المستعمرين رجل الحمام إلى أمريكا الشمالية ، سرعان ما أصبح هذا النبات من النباتات البرية . من جهة أخرى ، اكتشفوا أن الهنود الحمر كانوا يستعملون نوعاً محلياً من هذا النبات عرف أيضاً باسم Hysope (زوفاء) في علاج الحمى والآلام المعدية - المعوية ، وكذلك في جعل لون البول فاتحاً أكثر .

خلال حرب الاستقلال الأمريكية ، استخدم الأطباء العسكريون كثيراً رجل الحمام في معالجة الألم وفي تسهيل إفراز القشع من الرئتين والإقياءات ، وبعد قرن من ذلك ، وصف الأطباء الإنتقائيون الأمريكان هذا النبات لمعالجة الحمى والرشح والسعال والديدان المعوية واضطرابات الطمث والكدمات ، وكمقو خلال فترة النقاهة من الأمراض الخطيرة .

يوصي الأعشابيون المعاصرون باستخدام هذا النبات كمهدئ ومقشع ، كما يستخدمونه في إدرار الطمث وفي معالجة الحمى والاكتئاب والأزمات والجروح ونخر الأسنان ونزف اللثة .

المزايا العلاجية

عندما لا يكون الطبيب واثقاً فإنه يقول لمريضه : " تناول قرصين من الأسبيرين وراجعني غداً صباحاً " ، وكذلك الأمر بالنسبة للأعشابي (الذي يوصي بتناول رجل الحمام مؤقتاً) ، فليس من المدهش أن دعي رجل الحمام بنبات فقراء العقول !

تخفيف الألم والالتهاب

يختلف رجل الحمام عن الأسبيرين من الناحية الكيميائية ، ولكن دراسات ألمانية ويابانية تدعي أنه يؤثر بالطريقة ذاتها ، أي أنه يخفف الآلام الطفيفة ويخفض إلى حد

ما الالتهاب ، ولهذا السبب يستخدم في معالجة آلام الرأس والأسنان وكذلك الكدمات .

ملين

تعتبر إحدى الدراسات أن هذا النبات يمكن أن يكون له نفس التأثيرات التي تتمتع بها الملينات اللطيفة .

استخدامات غير أكيدة

لم تثبت أي دراسة قط أنه يمكن استعمال رجل الحمام لإزالة القشرة والإقياءات ، ولإدرار الطمث أو طرد الحصى الكلوية ، ويُعترف فقط بتخفيفه للآلام الصغرى .

التحضير والمقادير

للحصول على نقيع ذي طعم حرّيف يسرّع في شفاء الشقيقة والتهاب المفاصل الخفيف وبعض الآلام الصغرى ، يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين من النبات المجفف لكل فنجان من الماء الغالي ، يترك المزيج منقوعاً من ١٠ إلى ١٥ دقيقة ، ثم يشرب شريطة عدم تجاوز ٣ فناجين يومياً . يضاف إليه السكر أو العسل أو الحامض أو يمزج بمستحضر نباتي آخر لتخفيف طعمه الحرّيف .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار نصف إلى ملعقة صغيرة حتى ٣ مرات يومياً .

لا ينصح بإعطاء جرعات طبية من هذا النبات للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

أشارت دراسات أوروبية أجريت على الحيوانات إلى أن رجل الحمام يخفض إيقاع القلب ويضيق (يضم) القصبات وينشط الأمعاء والرحم ، لذلك لا ينصح

بإعطائه للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلب ولا المصابين بالربو أو لأي شخص مصاب باضطرابات تنفسية ، إضافة إلى أنه قد يزيد خطورة حالة الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات معدية - معوية مزمنة كالتهاب القولون على سبيل المثال .

أخيراً ، يجب على النساء الحوامل عدم استهلاك رجل الحمام لئلا يتعرضن لانقباضات مبكرة في الرحم ، ولكن يسمح لهن بتناوله إذا كن على وشك الولادة ، وذلك تحت الإشراف الطبي فحسب .

احتياطات أخرى

رغم أن صنفي هذا النبات يتمتعان بالتأثيرات ذاتها فإن إدارة الغذاء والدواء أدرجت صنف : V.Officinalis في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر ، بينما أدرجت الصنف الآخر : V.Hastata في عداد النباتات التي لم يثبت أمانها بعد . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدام هذا النبات دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك رجل الحمام لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

حصاد دون جهد

رجل الحمام نبات معمر يبلغ ارتفاعه ٩٠ سم ، وله جذور رفيعة ومستقيمة وقاسية . يعرف هذا النبات من أوراقه المتطاولة والمسننة في أسفل الساق ، والأوراق الرمحية والمفصصة بشكل أعمق نحو الأعلى . يعطي هذا النبات سنابل تعلوها أزهار صغيرة زرقاء أو ليلكية وذلك منذ بداية الصيف وحتى منتصف الخريف ، ومن هنا جاء لقبه " رجل الحمام الأزرق " .

تغرس البذور في الربيع بعد انتهاء أخطار الصقيع لكي ينمو النبات بشكل جيد .

حتى لو صنف هذا النبات في فئة النباتات المعمرة فإن حياته قصيرة جداً ، رغم أنه يتكاثر بشكل ذاتي. من الأفضل زراعة رجل الحمام في الأراضي الغنية والرطبة والمعرضة جيداً للشمس .

تقطف الأزهار والأوراق عندما يزهر النبات .



زعـــرور

Hawthorn

Aubepine

علاج لأمراض القلب

الأجزاء المفيدة : الأزهار والأوراق والثمار

يستخدم الزعرور منذ قـرون كمنشـط للقلـب ، وفي أيامنـا هـذه يفيـد كعـلاج لأمراض القلب في أوروبا بكاملها .

تعتبر الأمراض القلبية المسؤول الأول عن حالات الوفاة ، مع ذلك ، فقد تجـاهل الناس ضمنياً المزايا العلاجية للزعرور في أمريكا الشمالية ، حتى أن عالم النبات المحافظ فارو تايلر Varro Tyler تكلم عـن الزعـرور بصفتـه " نباتـاً لـه قيمـة معينـة ... وهـو منشط للقلب دون آثار جانبية ... وبنتائج جيدة بما فيه الكفاية " .

تاج من الزعرور

في الماضي القديم لم يكـن النـاس يعرفـون المزايـا العلاجيـة لهـذا النبـات . كـان الإغريق والرومان يعزون له مزايا فعالة بخصوص الأمل والـزواج والخصوبـة ، وكـانت الوصيفات الإغريقيات يحملـن باقـات معطـرة مـن الزعـرور ، كمـا كـانت زوجـات المستقبل (العرائس) ينقلن أغصانه .

كـان الرومـان يضعـون أوراق الزعـرور في مـهد الرضّع وذلـك لطـرد الأرواح الشريـرة ، ثـم جـاءت المسيحية وغـيرت صـورة الزعـرور في أذهـان النـاس ، فالتـاج الشوكي الذي كان يحمله المسيح من المفترض أن كـان قـد تم إعـداده مـن الزعـرور ، الأمر الذي جعل من هذا النبات رمزاً للألم والموت .

وما كان يفاقم هذا الربط الكريه - بين آلام الصلب وتـاج الزعـرور - هـو الرائحة العطرية الكريهة لبعض أنواع الزهور الأوروبيـة لكـون أشجارهـا قـد لقحتـها بعض الحشرات القذرة (التي تعيش على الجثث المتعفنة) ، لذلك كانت تلك الزهور - بغية اجتذاب الحشرات - تنشر رائحة اللحم المتعفن . إضافة لذلك ، فإن رائحة كهذه كانت تذكر الناس بالطاعون الذي اكتسح أوروبا آنذاك وحيث كـانت الجثـث تبقـى مكانها لوقت ما قبل دفنها ، ومنذ ذلك الوقت ارتبط الزعــرور في ذهـن النـاس بوبـاء الطاعون .

منشط للقلب

مع ذلك ، فقد الزعرور على مر العصور سمعته السيئة تلك وتعرّف النـاس على مزاياه العلاجية. في القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر يمتدح هذا النبات بصفته " الدواء المفضل لمعالجة الحصى (الرمال البوليـة) " وكذلـك فعال في معالجة قصور القلب الإحتقاني " .

كان الرواد الأمريكان يستخدمون أيضاً هذا النبات في معالجة المشاكل القلبيـة ، ووصفه الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع عشر لمعالجة آلام الصدر الخطـيرة المعروفـة باسم الذبحة الصدرية وكذلك لمعالجة قصـور القلـب الإحتقـاني ، وهـو حالـة مرضيـة جدية تترافق مع تراكمات من السوائل ولهاث بعد القيام بنشاط جسماني خفيف .

أكد المزايا العلاجية للزعرور عدد لابـأس بـه مـن كتـب الأعشـاب العصريـة ، وأغلب أطباء الأعشاب متفقون بالرأي مع دافيد هوفمان الذي كتب في بحثـه المعنـون Holistic Herbal ما يلي : " يعتبر الزعرور أحد أفضل منشطـات القلـب .... يمكـن استخدامه بأمـان تـام ولفـترة طويلـة في عـلاج الضعـف أو قصـور القلـب ....

والخفقانات ..... والذبحة الصدرية وارتفاع الضغط الشرياني " . يوصي أطباء الأعشاب أيضاً باستخدام الزعرور كعلاج للرمال البولية وكمسكن لمكافحة الأرق المزمن .

المزايا العلاجية

يبدو أن العلم قد قبل بما أرصى به أطباء الأعشاب منذ زمن طويل فقد اتضح أن الزعرور منشط للقلب .

مرض القلب

يمكن للزعرور أن يخفف أعراض الأمراض القلبية بعدة طرق ، فبإمكانه أن يوسع بشكل ملحوظ الشرايين التاجية ويزيد من كمية الدم الواصلة إلى القلب ، كما يمكنه أن يرفع قوة تقلص القلب ومعالجة بعض أنواع الخلل في إيقاع القلب (Arythmie) .

ويبدو أن الآثار العلاجية لهذا النبات يمكن أن تحد من كميات الكولسترول الذي يتوضع على جدران الشرايين .

خلال إحدى الدراسات اضطر ١٢٠ شخصاً مصاباً بقصور القلب الإحتقاني إلى تناول صبغة الزعرور أو علاج بديل . سجلت المجموعة التي أعطيت الزعرور تحسناً واضحاً بوظيفة القلب وبدا المرضى في تحسن كبير من ناحية اللهاث وضيق النفس .

في ألمانيا ، حيث تحظى النباتات الطبية بشعبية أكبر بكثير من أمريكا – ثمة ما بين الثلاثين والأربعين دواءً لمعالجة القلب أساسها الزعرور ، وحسب الدكتور رودولف فرينز ويس ، عالم أعشاب ألماني ، فإن هذا النبات " قد أصبح أحد أدوية القلب الأكثر شعبية في ألمانيا " .

يصف الأطباء الألمان هذا الدواء لتثبيت إيقاع القلب وتخفيض حصول وشدة نوبات الذبحة الصدرية وللوقاية من الاختلاطات القلبية عند الأشخاص المعمرين المصابين بالأنفلونزا أو التهاب الرئة . مع ذلك ، يؤكد الدكتور ويس Weiss على أن التأثيرات العلاجية للزعرور ليست لحظية : " لا أحد يمكنه أن يتوقع تحسناً مباشراً

في وظيفة القلب ،.فالآثار العلاجية للزعرور لا يمكن الشعور بها إلا بعد فترة طويلة .... لا يمكن تجنب نوبات الذبحة الصدرية باستعمال الزعرور فلا يزال النتروغليسرين الدواء المفضل لذلك ..... مع ذلك يمكن استهلاك الزعرور لفترات طويلة . إذا أخذ هذا النبات بجرعات عادية فإنه لا يسبب أي أثر سام " .

رغم أن الزعرور يعتبر مأموناً وفعالاً في معالجة الذبحة وقصور القلب الإحتقاني والخلل في إيقاع القلب فإن الموضــوع يتعلق بـأمراض خطيرة يمكن أن تـهدد الحياة وتتطلب عناية طبية مختصة . عليكم استشارة الطبيب إذا كنتم ترغبون بتناول الزعرور إضافة إلى علاجكم الاعتيادي .

التحضير والمقادير

يوحي الأطباء الألمان باستخدام صبغة تحتوي على ملعقة صغيرة من الزعرور قبل الذهاب مشياً أو قبل النوم وخلال بضعة أسابيع . لتلطيف طعمها المر يضاف إليها العسل أو السكر أو الحامض أو تخلط .بمستحضر نباتي آخر .

للحصول على نقيع الزعرور ، يوصي الأعشابيون باستخدام ملعقتين صغيرتين من أوراقه المسحوقة أو من ثماره لكل فنجان من الماء الغالي ، ويترك المزيج منقوعاً خلال ٢٠ دقيقة على أن لايتجاوز المرء فنجانين يومياً .

تحذيرات

يمكن للزعرور إذا أخذ بكميات كبيرة أن يسبب النعاس وأن يخفض الضغط الشرياني بشكل ملموس ، مما قد يسبب بعض حالات الدوار (الدوخة) .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الزعرور.في عداد النباتات التي لم تحدد درجة أمانها . بسبب مزاياه المنشطة للقلب ، يمكن فقط للأشخاص الذين سبق وعانوا من الذبحة الصدرية أو خلل في إيقاع القلب أو قصور القلب الإحتقاني تناول الزعرور ، وذلك بعد الحصول على إذن الطبيب . يجب على الأطفال وعلى النساء الحوامل و المرضعات تجنب تناول الزعرور .

أزهار أيار

الزعرور شجيرة ذات أوراق نافضة ، خشبه شديد القساوة وأشواكه مدببة ولـه باقات من الأزهار البيضاء العطرية وثمار حمراء قانية تشبه ثمار التفـاح الصغـيرة . يزهـر هذا النبات منذ شهر نيسان وحتى حزيران وذلـك حسـب المنـاخ . تظـهر الزهـور في بريطانيا في شهر أيار ومن هنا جاء اسمه " شوك أيار " . يوجد حوالي ٩٠٠ نـوع مـن هذا النبات في أمريكا الشمالية ، فهو يتأقلم إذاً مع مختلف الأوساط مـن حدائـق المـدن حتى منحدرات الهضبات المعرضة لضربات الريح المباشرة .

ينمو هذا النبات بشكل أفضل في الأراضي الرطبة والغنية والقلوية رغم أنه يتأقلم مع كافة أنواع الأراضي .

تنمو بعض أنواعه بشكل أفضل إذا كـانت معرضـة للشمـس السـاطعة ، وتنمـو أنواع أخرى منه إذا مالت جزئياً في الظل . من الأفضل أن تستشيروا المسؤول الزراعي في منطقتكم لمعرفة شراء النوع الذي يناسب حديقتكم .



زعفران

(عصفر)

Saffron

Safran

غالٍ ولكن قيّم

الجزء المفيد : سمة المدقة (الجزء العلوي من عضو التأنيث)

الزعفران هو التابل ذو اللون الذهبي الذي كان يساوي وزنه ذهباً خلال القرون أما اليوم فلم يفقد هذا النبات شيئاً من شهرته و لا يزال غالياً جداً و كالذهب، كانت قيمة الزعفران تتأرجح صعوداً ونزولاً و من المرجح أنها سترتفع من جديد بسبب قدرته على تخفيف بعض عوامل مخاطر الأمراض القلبية .

١٦٥٠٠٠ زهرة في الكيلو الواحد .

أدخل العرب الزعفران إلى إسبانيا في حوالي القرن الثامن و منذ ذلك الوقت و هذا البلد أحد أكبر البلدان المصدرة للزعفران . تحتوي أزهاره البنفسجية الشبيهة بالزنبق على ثلاث سمات ذات لون أصفر برتقالي تعطي للنبات قيمته . تطلب سمات الزعفران كثيراً منذ قديم الزمان لتستخدم كصبغة أو كتابل أو كعطر. يلزم حوالي ١٦٥٠٠٠ زهرة لتعطي كيلو غراماً واحداً من الزعفران و هذا ما جعل هذا النبات غالياً منذ الأزل .

و بسبب قيمته التجارية فقد لجأ الناس إلى الغش فيه و غالباً ما خلط الناس بين الزعفران وبين القرطم Carthame والمعروف بالزعفران المزيف أو زعفران الصباغ أو الزعفران الهجين وهو يعطي أيضاً ملوناً برتقالياً .

نبات عطري مصري

كان الزعفران النبات الذي يفضله المصريون و كان الوجهاء يلبسون أثواباً بلون الزعفران ويطلون أجسامهم بعطره و يأكلون أطعمة متبلة به ويستخدمونه كنبات عطري لمعالجة الآلام التنفسية والمعدية - المعوية .

كان الأطباء التقليديون في الهند القديمة يستعملون الزعفران لتسهيل دوران الدم وتخفيف آلام الكبد والكلى ومعالجة الكوليرا أو إدرار الطمث ، كما كانوا يعترفون بمزاياه في إثارة الغريزة الجنسية . وصفه الأطباء الصينيون في معالجة الاكتئاب وآلام الطمث والاختلاجات عند الولادة .

كان الزعفران قليل الانتشار في أوروبا الغربية بعد الحروب الصليبية رغم أنه كان يزرع في إسبانيا أيام العرب . مع ذلك ، في حوالي القرن الرابع عشر ، كان الزعفران مطلوباً جداً كصباغ وتابل وعطر وعلاج إلى درجة أن تجار التوابل الأوروبيين كانوا يُعرفون أكثر بلقب " تجار العصفر " . وحسب مبدأ " المظهر يدلي بالجوهر " ، وهو اعتقاد تبناه الأعشابيون في العصور الوسطى ومفاده أن مظهر نبات ما يكشف عن قوته الشفائية ، فقد كانت كافة النباتات ذات اللون الأصفر ترتبط بالصفراء (المرارة) ، وبالنتيجة ، كان المفترض أن تشفي أمراض الكبد ، لذلك كان الأطباء الشعبيون يصفون الزعفران لمعالجة اليرقان ، كما كانوا يصفونه لعلاج الأرق والسرطان .

نبات قيّم للغاية

كان عالم الأعشاب جون جيرارد يعتبر الزعفران منقذاً : " يمنح الزعفران كافة الأشخاص الذين هم على وشك الرحيل (الموت) نفحة جديدة من الحياة " .

في القرن السابع عشر ، كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر يصف هذا النبات "بالأنيق والمنعش والمفيد " ، كما كان يعلن : " يقوي الزعفران القلب ... ويساعد كثيراً في تخفيف آلام الثدي ..... وآلام الطمث .... وهو مفيد جدا للمعدة ، ويسهل الهضم وينظف الرئتين ويعالج الرشح بشكل جيد " .

رغم كل ذلك ، كان كولبيبر يعتبر أن الزعفران ليس مأموناً تماماً : " عندما تكون الجرعة زائدة عن الحد فإنه يثقل الرأس ويجلب النعاس ، ورأيت أناساً انتقلوا إلى الدار الآخرة بعد أن حاولوا عبثاً كبح ضحكات عصبية مجنونة " .

في عام ١٨٥١ ، عزل العلماء مادة الكروسيتين : Crocetine ، وهو المركب الأكثر فعالية في الزعفران الذي كان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر يصفونه لتخفيف آلام الطمث ومعالجة حمى الأطفال . مع ذلك ، كان هؤلاء الأطباء يعتبرون الزعفران نباتاً "غالياً للغاية " ويرون أن هذا النبات غالباً ما يباع مغشوشاً ويجب الحذر من المستحضرات التي لا تحمل من الزعفران سوى الإسم .

في أيامنا هذه ، يوصي الأعشابيون بتناول الزعفران كمسكن ومقشع ومنشط جنسي ، ويعترفون بمفعوله المهدئ والمساعد على الهضم وقوته الكبيرة في إدرار الطمث .

المزايا العلاجية

ربما كان كولبيبر على صواب عندما ادعى أن الزعفران " يقوي القلب كثيراً " . يعتبر هذا النبات غالياً ولكنه أرخص بكثير من بعض الأدوية المخثرة للدم التي تحقن مباشرة في القلب إثر الإصابة بأزمة قلبية أو إبّان التجسير Pontage .

في الحقيقة ، يعتبر الأشخاص الذين يستهلكون كميات كافية من الزعفران مقتصدين ، لأن هذا النبات يمكن أن يخفض بعض مخاطر الأمراض القلبية .

الكولسترول

كشفت دراسات أجريت على حيوانات حقنت بمادة الكروسيتين (الموجودة في

الزعفران) عن انخفاض مهم في معدلات الكولسترول لديها .

بالطبع ، لا يجني الأشخاص الذين يتناولون الزعفران – عن طريق الفم – الفوائد نفسها التي جنتها الحيوانات المعالجة بذلك العنصر الفعال الموجود في الزعفران . مع ذلك ، تم إثبات أن هذا النبات يتمتع بمفعول واقٍ في حالات الأمراض القلبية .

يبقى معدل الإصابة بالأمراض القلبية (أو الحوادث الوعائية الدماغية) ضعيفاً لدى الإسبانيين بالرغم من تناولهم لأغذية غنية بالدهون ، ويعزو بعض الأخصائيين هذه الظاهرة إلى استهلاكهم الكبير من زيت الزيتون . مع ذلك ، تنصح مقالة نشرت في الصحيفة الطبية البريطانية Lancet باستخدام الزعفران ، الموجود كثيراً في المطبخ الإسباني ، بسبب مزاياه الوقائية الهامة .

الترسبات على جدران الشرايين

ترفع مادة الكروسيتين أيضاً معدل الأوكسجين في الدم ، ويفترض بعض الباحثين أن هذه المساهمة في الأوكسجين تبطأ تشكل الترسبات على جدران الشرايين المسؤولة عن الأمراض القلبية .

ارتفاع الضغط الشرياني

أثبتت دراسات أجريت على الحيوانات في الصين أن الزعفران يخفض الضغط الشرياني لديها، ويفيد الكروسيتين في الولايات المتحدة في علاج الضغط الشرياني لدى القطط . تؤكد هذه الاكتشافات أن الزعفران يخفض عامل خطورة آخراً وسبباً مهماً من أسباب الأمراض القلبية .

صحة المرأة

يمكن للزعفران أن ينشط الرحم ، مما يؤكد فعاليته في إدرار الطمث . يجب على النساء الحوامل عدم استهلاك الزعفران لأغراض علاجية ، ويمكن للنساء الأخريات تجريبه في إدرار الطمث .

التحضير والمقادير

للوقاية من الأمـراض القلبيـة أو لإدرار الطمـث ، يؤخـذ ١٢ أو ١٥ سمة لكل فنجان من الماء الغالي ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق ويشرب شريطة عدم تجـاوز فنجان واحد في اليوم .

يتمتع الزعفران بطعم مقبول وهو معطر كثيراً ، ولكنه يصبح مـراً عندما يؤخذ بكميات كبيرة. لا ينصح بإعطاء الزعفـران بجرعاتـه الطبيـة للأطفـال دون الثانيـة من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فـوق الخامسـة والستين فعليـهم بتنـاول مستحضرات خفيفة وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

لقد استخدمت مادة الكروسيتين للتحريـض علـى الإجـهاض ، ولسـوء الحظ ، فإنها سامة إذا أخذت بكميات كبيرة ، وقد حدثت عدة حالات وفـاة لنسـاء حـاولن التخلص من الحمل (بتناول الزعفران بجرعات عالية) .

مع ذلك ، لا تذكر المراجع الطبية أي خطر لهذا النبات إذا أخذ بجرعات محددة . أدرجت إدارة الغذاء والدواء الزعفران في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكـن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات اسـتخدامه دون خـوف شريطـة التقيـد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الزعفران لأغراض علاجيـة إلا بعـد موافقـة الطبيـب ، أمـا إذا أحدث بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعـدة أو الإسـهال فعليكـم الإقـلال منـه أو التوقف عن تناوله . استشيروا طبيبكـم في حـال حـدوث أعـراض جانبيـة أو في حـال استمرار الأعراض لمدة أسبوعين بعد تناول العلاج .

حافظوا على السمات

يزرع الزعفران انطلاقاً من البصلة (ساق أرضية منتفخـة) ، وهـو نبـات معمر ممتع وجذاب نادراً ما يتجاوز ارتفاعه ٤٥ سم وليس له ساق حقيقية ، ومـا يبـدو أنـه

الساق هو بالفعل جزء من الأنبوب المتعلق بغلاف الزهرة (التويج) المحاط بأوراق تشبه فروع الأعشاب الصغيرة .

تغرس بصلة الزعفران في الخريف أو الربيع على عمق حوالي ٧,٥ سم ، بحيث يغرز الجذر جيداً في تربة خفيفة وجيدة التصريف وتحت أشعة الشمس المباشرة ، وتترك مسافة ١٥ سم بين الشتلات . يزهر هذا النبات خلال فترة قصيرة في نهاية الصيف أو في بداية الخريف . تجمع السمات ثلاثية الرؤوس وتترك لتجف ، ثم تحفظ في وعاء محكم الإغلاق وفي مكان بارد وجاف .



زنجبيل
Ginger
Gingembre

وداعاً لآلام السفر

الجزء المفيد : الجذور

يقول مثل هندي : " يتمتع الزنجبيل بكافة المزايا التي يمكن أن تكون للنبات " وهذا كلام لا يكاد يكون فيه سوى بعض المبالغة ، فمنذ بداية التاريخ وجذر الزنجبيل اللحمي والعطري مستخدم في الطبخ وفي طب النباتات ، وقد وافق العلم الحديث على بعض استخداماته الطبية التقليدية بما فيها أهميته في الوقاية من آلام السفر ، كما اكتشف (العلم الحديث) أن لهذا النبات مزايا علاجية أخرى .

شجرة الآلهة

كان الهنود القدماء يستخدمون الزنجبيل الخاص بهم لحفظ الأطعمة ومعالجة المشاكل الهضمية، كما كانوا يعتبرون أنه ينظفهم جسدياً وروحياً . كانوا يتجنبون تناول البصل والثوم قبل احتفالاتهم الدينية بسبب رائحتهما القوية جداً وذلك لئلا يسيئوا إلى الآلهة ، وكانوا يتناولون بالمقابل قطعاً من الزنجبيل الذي يضفي عليهم رائحة

لطيفة ، الأمر الذي يسمح لهم بالمثول أمام آلهتهم بشكل لائق .

ظهر الزنجبيل بشكل رئيسي في أول كتاب صيني كبير عن الأعشاب Pen Tsao Ching (الكتاب الكلاسيكي الكبير للنباتات الطبية) جمعه الإمبراطور الأسطوري Shen Nung في حوالي عام ٣٠٠٠ قبل الميلاد . ويروي لنا التاريخ بأن هذا الأعشابي النبيه قد جرب مئات الأعشاب على نفسه حتى حصل له ذات يوم أن تناول كمية زائدة قليلاً من أحد النباتات السامة فمات على الأثر .

كان شين نونج يصف الزنجبيل لمعالجة الرشح والحمى وحالات البرد والكزاز والبرص ، وكان الكتاب الصيني المذكور متفقاً مع الممارسة التي كان الهنود يقومون بها ويعتقدون بموجبها بأن الزنجبيل الغض " يزيل رائحة الجسم (الأرضية) ويجعل المرء على اتصال بعالم الروح " .

على مر السنين ، بدأ البحّارة الصينيون يمضغون الزنجبيل للوقاية من آلام البحر (دواء السفر في البحر) ووصفه الأطباء لمعالجة التهاب المفاصل ومشاكل الكلى .

لا تزال الصينيات يتناولن شاي الزنجبيل لمعالجة آلام الطمث والغثيان الصباحي أثناء فترة الحمل ومشاكل نسائية أخرى .

يعتبر الصينيون أيضاً أن الزنجبيل ترياق ممتاز لمعالجة حالات التسمم التي تسببها القشريات ، ولهذا السبب يضاف هذا النبات إلى أطباق الأسماك الصينية وأطباق أخرى تحتوي على حيوانات بحرية .

الخبز المتبّل ومشروب الزنجبيل الخالي من الكحول

اعتبر الإغريق القدماء الزنجبيل منشطاً هضمياً ، فقد كانوا يتناولون بعد الوجبات الدسمة الزنجبيل المغلف بالخبز ، ومع مرور الزمن أدمجوا (مزجوا) هذا النبات مع الخبز ، وهكذا تحول الزنجبيل المساعد على الهضم إلى تابل يصنع منه الخبز .

استخدم الرومان أيضاً الزنجبيل كمنشط للهضم . مع ذلك ، وبعد سقوط روما أصبح هذا النبات نادراً في أوروبا وغالي الثمن . عندما ازدادت حركة التجارة مع آسيا أصبح الزنجبيل أكثر وفرة واستمر الطلب الأوروبي عليه. في بريطانيا وفي مستعمراتها الأمريكية أدمج الزنجبيل بشراب مريح للمعدة ، بيرة الزنجبيل ، وهو المشروب السابق لما يعرف اليوم بشراب الزنجبيل ، علاج لا يزال مستخدماً لمعالجة الإسهال والغثيان والإقياء .

كان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر يصفون مسحوق الزنجبيل وشايه وخمره وبيرته لمعالجة الإسهال لدى الأطفال وعسر الهضم والغثيان والزحار والنفخة والحمى وآلام الرأس وآلام الأسنان واضطرابات الطمث .

يوصي الأعشابيون المعاصرون بتناول الزنجبيل لمعالجة الرشح والنزلة الوافدة وآلام السفر وتنشيط الهضم وإدرار الطمث .

المزايا العلاجية

يدعم العلم بعض الاستخدامات التقليدية لهذا النبات ، كما أنه اكتشف استخدامات أخرى ، وذلك بالإضافة إلى المشروبات وأنواع الحلوى التي أساسها الزنجبيل .

آلام السفر والغثيان الصباحي

كان التجار الصينيون الذين يستخدمون الزنجبيل للوقاية من آلام السفر البحرية على صواب فقد تبين أن الزنجبيل يتمتع بمفعول مضاد للغثيان يريح من آلام السفر والدوار الناتج عنه أفضل من أي دواء نظامي آخر ، وخاصة الدرامامين ، وذلك حسب دراسة نشرت في الصحيفة الطبية البريطانية Lancet .

خلال إحدى الدراسات ، أعطي ٣٦ متطوعاً سبق وأصيبوا بآلام السفر ١٠٠ مغ من الدارامامين أو ٩٤٠ مغ من مسحوق الزنجبيل ، ثم أجلسوا في مقاعد رجاجة

(كراسي قلابة) مبرمجة بحيث تسبب آلاماً شبيهة بآلام السفر ، وأعطيت الحرية لهم بإيقاف حركة المقعد حالما يشعر أحدهم بالغثيان .

استمر الأشخاص الذين كانوا قد تناولوا الزنجبيل لفترة تزيد بنسبة ٥٠ ٪ عن الفترة التي قضاها الأشخاص الذين قد تناولوا الدرامامين . يوصي الباحثون بتناول برشامات الزنجبيل وشاي الزنجبيل أو المشروبات التي أساسها الزنجبيل في حالات الغثيان الصباحي في فترة الحمل. يوصي بعض الأطباء اليوم بإعطاء الزنجبيل للأشخاص الخاضعين لعلاج كيماوي .

تنشيط الهضم

يبدو أن الزنجبيل يريح من عسر الهضم والآلام البطنية لأنه يرخي الأنبوب الهضمي ، مما يؤكد مزاياه المضادة للتشنجات . يتمتع الزنجبيل أيضاً بمفعول مضاد للغثيان ويحتوي على مواد شبيهة بالأنزيمات الهاضمة التي تفكك البروتينات .

صحة المرأة

لا ترخي مضادات التشنج الأنبوب الهضمي فحسب ولكنها ترخي أيضاً العضلات الملساء الأخرى كعضلة الرحم . يمكن للزنجبيل أن يخفف آلام الطمث .

الرشح والنزلة الوافدة

أثبتت دراسات صينية أن بوسع الزنجبيل أن يقتل فيروس النزلة الوافدة ، ويشير تقرير هندي إلى أن هذا النبات يرفع كفاءة الجهاز المناعي في مكافحة الانتانات . تدعم هذه الاكتشافات الاستخدامات التقليدية القديمة للزنجبيل في معالجة الرشح والأنفلونزا وأمراض إنتانية أخرى .

التهاب المفاصل

كشفت بعض الدراسات عن وجود مواد مضادة للإلتهاب في الزنجبيل ، الأمر

الذي يؤكد الاستخدام التقليدي له في معالجة التهاب المفاصل .

أمراض القلب والحوادث الوعائية الدماغية

في العصور القديمة كان القليل من الناس يعمرون طويلاً أو يستهلكون ما يكفي من الدهون بحيث يصابون بالأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية . لقد تغيرت العصور وأصبحت هذه الأمراض تشكل نسبة ٥٠ ٪ من حالات الوفاة في الولايات المتحدة .

يمكن للزنجبيل أن يقي من هذه الأمراض وذلك بضبطه للعديد من عوامل الخطورة . يسمح الزنجبيل أولاً بتخفيض معدلات الكولسترول وذلك حسب دراسة نشرت في " الصحيفة الطبية الإنكليزية الجديدة " كما أن هذا النبات يسمح بتخفيض الضغط الشرياني والوقاية من الخثرات الدموية الداخلية المسؤولة غالباً عن هذه الأمراض .

مزايا أخرى

تشير إحدى الدراسات إلى أن الزنجبيل يسبب تراجعاً في الأورام لدى الحيوانات المخبرية ، ورغم أن هذه الدراسة لم تجرَ على البشر فقد يفيد الزنجبيل يوماً ما في علاج السرطان لدى البشر

التحضير والمقادير

يمكنكم تتبيل أطعمتكم (بالزنجبيل) بغية الحصول على أطباق شهية ومعطرة .

بالنسبة لآلام السفر (الدوار) ، ينصح الأخصائيون بتناول ١٥٠٠ مغ قبل المغادرة بحوالي ٣٠ دقيقة ، وتعتبر البرشامات المحتوية على الزنجبيل والمتوفرة في المحلات التجارية أكثر سهولة في التناول ، ولكن يعتبر كأس من شراب الزنجبيل (Ginger Ale) كافياً شريطة أن لايكون الزنجبيل صناعياً .

يمكنكم تناول نقيع الزنجبيل لتنشيط الهضم ولعلاج الرشح والأنفلونزا والغثيان والتهاب المفاصل أو للوقاية من الأمراض القلبية أو الحوادث الوعائية الدماغية . من أجل تحضير نقيع الزنجبيل ، تؤخذ ملعقتان صغيرتان من جذوره المسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ، ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق . يمكن إعطاء مستحضرات خفيفة من الزنجبيل للأطفال دون الثانية من العمر وذلك لمعالجة آلام المغص .

تحذيرات

يمكن للمفعول المضاد للغثيان الذي يتمتع به الزنجبيل أن يقي من الغثيانات الصباحية للحامل ، ولكن هذا النبات معروف بكونه مدراً للطمث بشكل خاص . هل يمكن لهذا النبات أن يسبب الإسقاط (الإجهاض) ؟ ذلك أمر ممكن إذا استهلك بكمية كبيرة . ثمة حالات ينصح فيها بتناول المستحضرات التجارية . يجب على النساء اللواتي سبق وأصبن بحوادث إسقاط الامتناع عن تناول الزنجبيل .

تشير إحدى الدراسات إلى أن مفعول الزنجبيل مرتبط بشكل مباشر بالكميات المستهلكة ، وتذكر هذه الدراسة التي نشرت في المجلة الطبية البريطانية Lancet أن كمية تقل عن غرام واحد قد استخدمت للوقاية من الغثيان ، ولإدرار الطمث يوصي الأطباء بتناول من ٢٠ غ إلى ٢٨ غ .

يحتوي فنجان من نقيع الزنجبيل القوي على حوالي ٢٥٠ مغ من هذا النبات ، ويحتوي طبق متبل جيداً بالزنجبيل على ٥٠٠ مغ منه ، أما كأس من شراب الزنجبيل الغازي فيحتوي على ١٠٠٠ مغ منه ، وهذه كميات لا تكفي لإدرار الطمث .

لا تذكر المراجع الطبية عن الزنجبيل أن هذا النبات يسبب الإجهاض أو التشوهات الخلقية (لدى الجنين) .

يمكن للنساء الحوامل اللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بحوادث إجهاض

استخدام نقيع الزنجبيل أو مشروباته الغازية بكميات طبيعية وذلك لمعالجة الغثيان الصباحي .

يقول بعض الأشخاص الذين يتناولون الزنجبيل للوقاية من آلام السفر بأنه قد سبب لهم حرقة في المعدة وذلك رغم شهرة الزنجبيل في معالجة عسر الهضم .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الزنجبيل في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للأشخاص المعافين استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الزنجبيل لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة مثل حرقة المعدة فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن استعماله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد تناول العلاج .

مناخ مداري

الزنجبيل نبات مداري معمر ينمو انطلاقاً من الجذور الهوائية اللحمية . يعطي هذا النبات كل عام ساقاً دائرية طولها حوالي " ١ " م وطول أوراقها الرفيعة والمتطاولة حوالي ١٢ سم . لا يعطي هذا النبات سوى زهرة واحدة لونها أصفر وأرجواني .

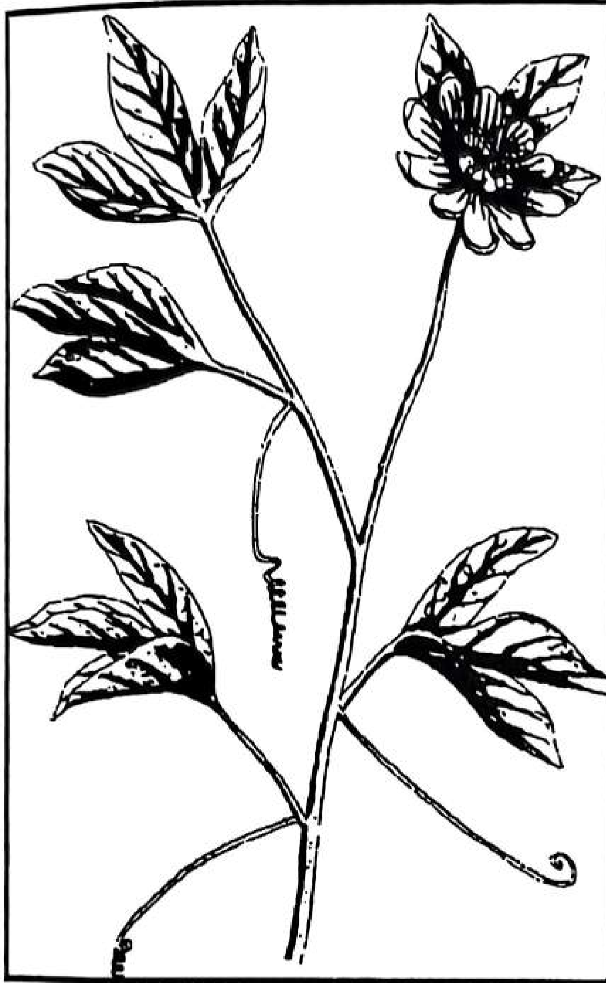
ينمو هذا النبات الخارجي في جزر هاواي وفي فلوريدا وفي جنوب كاليفورنيا وفي المكسيك الجديدة (نيومكسيكو) وفي أريزونا وفي تكساس . يفضل الزنجبيل السقاية الجيدة والظل الجزئي ، ويزرع في روضات أو مربعات محروثة جيداً ومسمدة بالزبل وبالطحالب .

يتكاثر الزنجبيل انطلاقاً من الجذور الغضة التي تحتوي على عقد شبيهة بالتي نجدها في البطاطا . ليس جذر الزنجبيل الذي نجده في أغلب المحلات الكبرى (قشرة ذات لون بني) غضاً بشكل عام ، لذلك لا يمكن أن يفيد في تكاثر النبات .

إن الأسواق المختصة بالأغذية الآسيوية هي التي تبيع جذوراً غضة من الزنجبيل وصالحة للزراعة ، كما يمكن الحصول على مثل تلك الجذور في المشاتل. ابحثوا عن جذور لون قشرتها أخضر باهت .

تغرس الجذور على عمق حوالي ٧ سم وتترك بينها مسافة ٢٥ سم . بعد ١٢ شهراً ، اقلعوا النبات واقطفوا بعض الجذور واغرسوا الجذور الباقية من جديد .

يمكن أيضاً زراعة الزنجبيل داخل أحواض عميقة وتربة تحتوي على الدمال Terreau والرمل والترب وسماد المزرعة . يتطلب النبات الداخلي الحرارة والكثير من الماء ومعدل رطوبة مرتفع . يجب خلق شروط البيت الزجاجي بشكل مثالي لكي يعطي هذا النبات أفضل مردود.



زهـرة الآلام

Passionflower
Passiflora
Fleur De Passion

دواء للتوتر والأرق

الجزء المفيد : الأوراق

في منتصف الستينات من القرن السادس عشر ، في أعالي الأنـد Andes البيروفية ، وبعد ٢٠ عاماً من قمع فرانسيسكو بيزارو Francisco Pizarro لآخر تمرد قام به سكان الأنكا وإجبارهم على اعتناق المسيحية ، شعر الطبيب نيكولاس مونارديس Monardes من إشبيليا بتأنيب ضميره حيال الجزرة التي ارتكبها مواطنوه (بحق السكان الأصليين لتلك البلاد) ، فاجتاز الجبال بحثاً عن إشارة إلهية ما تدل على موافقة السماء على الفتح الإسباني ، فوجد في إحدى الدوالي زهرة كبيرة وجميلة ذكّرته بعض أقسامها بمنظر المسيح المصلوب المتألم .

اعتبر الدكتور مونارديس الأجزاء الثلاثة من هذا النبات تمثل المسامير الثلاثة للصليب ، والمبيض (حقّة البذور) مشابهاً للمطرقة ، والتاج يذكّرنا بتاج الشوك كما ذكّرته البتلات العشرة (التويجات) بالرسل الحقيقيين البالغ عددهم عشرة (إذا استثنينا يهوذا الخائن ، وبطرس الذي أنكر المسيح) . أطلق موناردیس اسم

" زهرة الآلام " على ذلك النبات .

يوصي بعض الأعشابيين غير المثقفين بتناول شاي زهرة الآلم بصفته مثيراً للغريزة الجنسية (لأنهم يخلطون بين آلام المسيح وبين الشهوة أو الهوى وهو ماتعنيه كلمة Passion) . وعلى عكس ما يدعيه هؤلاء الأعشابيون ، تعتبر زهرة الآلام من النباتات اللطيفة والمسكنة التي يمكن وصفها لمعالجة القلق والشدة والأرق وكذلك للوقاية من نوبات القلب .

دواء من شاطئ الخليج

كان سكان الأنكا يحضرون شاياً مقوياً انطلاقاً من زهرة الآلام . جعل الطعم المقبول لهذا النبات ومعناه الرمزي لدى المسيحيون جعلاه شعبياً جداً في أوروبا ، فاستهلكوه كمهدئ وكمسكن لطيف .

عندما استقر المستعمرون الأوائل على ساحل خليج المكسيك وجدوا أن الهنود الذين كانوا يعيشون هناك يتناولون شاي زهرة الآلام لتهدئة حالتهم العصبية ، كما كانوا يطبقون أوراقه المسحوقة - على شكل كمادات لاصقة - على الجروح والكدمات .

اتخذ سكان جنوب الولايات المتحدة زهرة الآلام كنبات تزييني وكنبات طبي . استمرت شعبية هذا النبات طبياً حتى عام ١٨٣٩ ، بينما صنفه الأطباء الإنتقائيون في ساحل خليج المكسيك ضمن مؤلفهم " New Orleans Medical Journal " في عداد النباتات المسكنة وغير المخدرة ، وكنبات يسهل الهضم .

اعتمد الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع عشر زهرة الآلام كعلاج هام لحالات الأرق والنرفزة والاضطرابات الطمثية والإسهال والصرع والسعال الديكي ، كما وصفوا عصارة الأوراق كدواء خارجي بتطبيقه على الحروق والجروح وآلام الأسنان .

يوصي أطباء الأعشاب المعاصرون بتناول زهرة الآلام بشكل أساسي كمهدئ ومسكن . كتب ميكائيل وينر " Michael Weiner" في مؤلفه عن الأعشاب "Weiner's Herbal " أنه يمكن لهذا النبات أن يكون أفضل مهدئ لنا ، كما يوصي به الأعشابيون لتسهيل الهضم وتخفيف الألم .

تم تصنيف زهرة الآلام في " National Formulary " من عام ١٩١٦ إلى عام ١٩٣٦ في عداد النباتات المهدئة المسكنة ، ولكن في عام ١٩٧٨ ألغت إدارة الغذاء والدواء استعماله كنبات مثير للنعاس لعدم كفاية الأدلة بهذا الخصوص .

المزايا العلاجية

في عام ١٩٧٨ كان لإدارة الغذاء والدواء ما يكفي من الأسباب الموجبة لإلغاء زهرة الآلام من سجلاتها ، وذلك حتى يكون الباحثون قد أجروا المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع. مع ذلك ، لا يبدو أن تلك المنظمة (إدارة الغذاء والدواء) قد تابعت الموضوع بشكل تام (أي أنها لم تكن مطلعة على المستجدات بهذا الخصوص) .

مهدئ ومسكن

تحتوي زهرة الآلام على مواد مهدئة كالمالتول Le Maltol والمالتول الاتيلي والفلافونوئيدات Les Flavonoides . استنتج العديد من الباحثين أن هذا النبات له مفعول معقد على الجهاز العصبي المركزي لكونه يعطيه أثراً لطيفاً شاملاً كمهدئ وكمسكن رغم وجود المنبه فيه .

تعتبر زهرة الآلام من العناصر المكونة التي نجدها في بعض المستحضرات المهدئة والمسكنة . لا تحتوي تلك المستحضرات على أية مادة مخدرة ويمكن الحصول عليها دون وصفة طبية ، وهي – إضافة لذلك – لا تسبب أية حالة اعتياد .

منشط للهضم

ترخي زهرة الآلام جدران العضلة الملساء للأنبوب الهضمي بصفتها من مضادات التشنج مؤكدة إذاً على الاستخدام التقليدي لهذا النبات في تنشيط الهضم .

صحة المرأة

لا ترخي مضادات التشنج عضلة الأنبوب الهضمي فحسب ، ولكنها ترخي أيضاً عضلات ملساء أخرى مثل عضلة الرحم ، الأمر الذي يؤيد استخدام زهرة الآلام التقليدي في تخفيف آلام الدورة الشهرية .

علاج الجروح

أوحت إحدى الدراسات أن زهرة الآلام تسمح بتخفيف الألم ، وأشارت دراستان أخريان أنها تقتل عدداً لا بأس به من العفن أو الجراثيم والفطور التي يمكن أن تسبب العديد من الأمراض ، وهو ما يدعم الاستعمال التقليدي للهنود في أمريكا وكذلك الأطباء الانتقائيين في علاجهم للجروح .

مزايا أخرى

بينت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن بعض المكونات الكيماوية لهذا النبات توسع الشرايين التاجية التي يمكن أن يؤدي احتقانها إلى حدوث أزمة قلبية . يمكن أن يكون هذا النبات طريقة جيدة للوقاية من هذا المرض .

تتطلب الأمراض القلبية عناية طبية مختصة (لكونها تشكل خطورة على حياة الإنسان) . إذا أردتم إدراج زهرة الآلام بين الأدوية التي تشكل علاجكم المنتظم ، عليكم أولاً الحصول على موافقة الطبيب والبقاء تحت إشرافه .

التحضير والمقادير

لا تذكر المراجع الطبية أية آثار ضارة لزهرة الآلام . مع ذلك فإن بعض

المركبات الكيماوية لهذا النبات تعتبر من منشطات الرحم . لا يُربط بشكل كامل بين زهرة الآلام وبين الإجهاض، ولكن يجب على الحوامل اتخاذ جانب الحذر والامتناع عن استهلاك عشبة ذات آثار معقدة كزهرة الآلام وخاصة بالنسبة لتأثيرها على الجهاز العصبي المركزي .

يدعي بعض الخبراء أن زهرة الآلام تحتوي على السيانيد ، وهو إحدى المواد السامة ، وهذا رأي مغلوط من ناحية علم النبات ، لأن زهرة الآلام الزرقاء (P.Caerulea) هي التي تحتوي على مادة سامة ، أما زهرة الآلام الطبية (P.Incarnata) فلا تحتوي على أية مادة سامة .

تأكدوا من نوع النبات الذي تشترونه ، أي زهرة الآلام من نوع P. Incarnata .

احتياطات أخرى

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يتناولن أي مهدئ أو مسكن استخدام زهرة الآلام دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب أن يؤخذ هذا النبات لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة طبيبكم في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

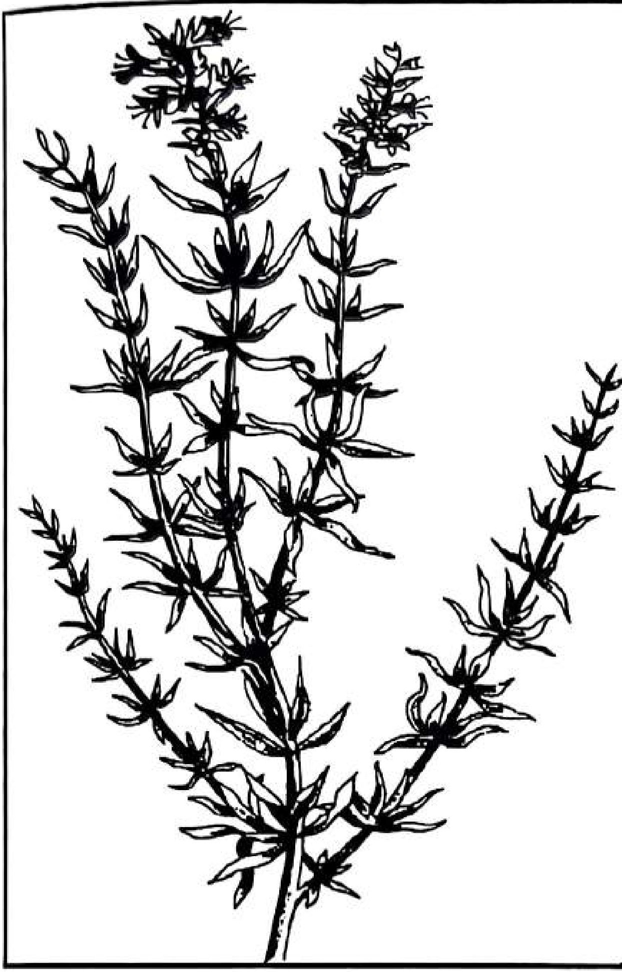
دالية ربانية

تعتبر زهرة الآلام من النباتات المعمرة والعارشة التي تنمو بسرعة ويمكن أن تبلغ قرابة عشرة أمتار قبل فترة الصقيع . أوراقها ذات لون أخضر كامد يبلغ طول الواحدة منها ١٠ إلى ١٥سم وتضم من ٣ إلى ٥ وريقات مسننة . أزهارها البيضاء المعطرة ملونة بالقرمزي وقطرها حوالي ٦ إلى ٧ سم وتتفتح في أيار وتعطي ثمرة

صفراء أو برتقالية بحجم بيضة الطعام ، ولهذا تدعى غالباً " كرمة المشمش " أو " شمّام الماء " .

تنمو زهرة الآلام بسهولة انطلاقاً من البذور والفسائل والجذور التي تقطع في فصل الخريف ، وتفضل الأراضي الغنية والحمضية قليلاً وجيدة الري والتصريف والمواقع النيرة ، ولكن في منأى عن أشعة الشمس . جذرها معمر ومتين ولكن لا يمكن أن تعيش في درجات حرارة دون الحرارة الطبيعية . من المفضل دعم العِطفات (المستخدمة في تعليق الكرمة) بواسطة سياج أو عريش لكي يمكنها التسلق بسهولة .

تقطف الأوراق عندما تتفتح الزهور . إذا سقيت جيداً ، يمكن للثمار أن تؤكل لكونها ذات نكهة عذبة .



الــزوفـاء

Hyssop

Hysope

مطهّر مذكور في الكتاب المقدس

الأجزاء المستعملة : الأوراق والأزهار

ورد في الزبـور (المزمـور ٥١:٩) : " أعطونـي بعـض الزوفـاء كمطـهّر لكـي أتطهّر " .

إن هذا المطهر المذكور في الكتـاب المقـدس لـه مفعـول أكـبر مـن كونـه منظفاً فحسب فهو لـه تأثير مضـاد للتعفـن ويستخدم في تطـهير المنـاطق المصابـة بـالعدوى كالحمو والقوباء الجنسية .

منظف المعبد

كان كهنة اليهود يستخدمون الزوفاء ذات الرائحة القوية جداً لتنظيف معابدهم وذلك منذ ٢٥٠٠ عام ثم اعتمدها الإغريق فكان الطبيـب ديوسـكوريد Dioscoride يصف هذا النبات على شكل نقيع لمعالجة السعال والربـو واللـهاث كمـا كـان يصفـه على شكل كمادات وعلى شكل تمسيد على الصدر وكذلك كمعطـر للأنـف ومزيـل

لاحتقان الصدر .

وقد كتبت الراهبة وعالمة الأعشاب الألمانية هيلد جارد دوبنجان Hildegard De Bingen أن الزوفاء " تنظف القصبات " كما أنها كانت توصي المصابين بالاكتئاب بتناول طبق من الدجاج المطبوخ في الزوفاء والنبيذ .

وفي أوروبا القرن السابع عشر كانت الزوفاء تستخدم غالباً لتطهير الهواء وكانوا يدعونها أيضاً بـ " النبات المنتشر " فقد كانت أوراقها تسحق وتنثر حول المنازل مع الأجزاء العليا من الأزهار وذلك لإخفاء الروائح . في تلك الحقبة نادراً ما كانوا يأخذون حمّاماً وكانت الحيوانات تسكن تحت سقف واحد مع المزارعين .

عندما أصبح الحمّام من الممارسات الشائعة توقف الناس عن نثر أوراق الزوفاء ووضعوا هذا النبات في سلال معطرة وأودعوها غرف المرضى .

لقد دعم عالم النبات البريطاني من القرن السابع عشر نيكولاس كولبير دعم الطبيب ديوسكوريد في استخدامه للزوفاء لمعالجة أمراض الصدر : " إنها تطرد البلغم الجامد وهي فعالة في معالجة أمراض الصدر والرئة " . كما كان يقول : " إنها تقتل الدود في الأمعاء ... وإذا ما غليت مع التين فإنها تصبح مفيدة جداً في الغرغرة لمكافحة التهاب اللوزات المتقيحة .. أما إذا غليت مع النبيذ فهي تنظف المناطق الملتهبة ... وإذا دهن بها الرأس فإنها تقتل القمل".

استعمالاتها العديدة في العالم الجديد

أدخل المستعمرون الزوفاء إلى أمريكا الشمالية واستخدموها لفترة طويلة لمعالجة إنتان المجاري التنفسية كما أنها اكتسبت شهرة في كونها مدرة لدماء الطمث واستخدمت للتحريض على الإجهاض (لا تشفي الزوفاء هذه الأمراض) .

رغم ذلك فقد انحسرت شعبية الزوفاء على مر السنين . وصفها الأطباء الإنتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر بحيث تطبق على الكدمات كما وصفوها في الغرغرة لمعالجة آلام الحلق واللوزتين وكذلك في معالجة الربو ونوبات السعال .

أما الأعشابيون المعاصرون فهم يوصون بالزوفاء كلصقات وكمادات لآلام الكدمات والحروق والجروح ويصفونها كنقيع للرشوحات والسعال والتهاب القصبات والنفخة وعسر الهضم وإدرار الطمث وكذلك لتهدئة نوبات الصرع ، ويلفت بعض العشابين الإنتباه إلى أن الأجسام متناهية الصغر التي تنتج البنسلين تنمو في أوراق الزوفاء ولهذا السبب فهي ذات تأثير مفيد على الجروح وإنتانات المجاري التنفسية .

المزايا العلاجية

لقد أثبت العلم بعض الاستخدامات التقليدية لهذا النبات .

الحمو والقوباء

تكبح الزوفاء نمو فيروس القوباء Herpes Simplex وهو المسؤول عن القوباء الجنسية والقوباء التي تصيب الفم (الحمو) فإذا كنتم تعانون من هذا الانتان المزمن والمتكرر عليكم تجريب نقيع على شكل لصقات .

السعال

يحتوي زيت الزوفاء على عناصر مهدئة عديدة مشابهة للكافور كما يحتوي على مقشّع كيماوي وهو الماروبين La Marrubiine الذي يفصل البلغم عن جدران المجاري التنفسية ، وتتفق بعض المصادر العلمية على أن الزوفاء علاج متوسط الفعالية لمعالجة السعال وتهيج المجاري التنفسية الذي يسببه الرشح والنزلة الوافدة .

استخدام غير أكيد

ينمو فطر البنسيليوم فعلاً على نبات الزوفاء كما ينمو تقريباً في كل مكان على الأرض لذلك فإن الإدعاء بأن الزوفاء تسهل الشفاء لأنها تحتوي على البنسلين هو ادعاء غريب .

التحضير والمقادير

لتحضير كمادة يؤخذ ٢٨ غ من العشب الجاف لكل لتر من الماء الغالي وينقع فيه لمدة ١٥ دقيقة ثم يترك حتى يبرد وتغطس فيه خرفة نظيفة ويطبق على مناطق الحمو (حول الفم) أو مناطق القوباء الجنسية عند الحاجة .

لتحضير نقيع يؤخذ ملعقتان من العشب لكل فنجان من الماء الغالي وينقع لمدة ١٠ دقائق . يجب عدم تناول أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم من أجل معالجة السعال . تصدر الزوفاء رائحة قوية شبيهة برائحة الكافور كما أن لها طعماً مراً لذلك يضاف إليها السكر أو العسل أو الليمون الحامض أو تمزج بمستحضر نباتي وذلك لتلطيف الطعم .

من أجل تناول صبغة الزوفاء تؤخذ ملعقة صغيرة حتى ثلاث مرات يومياً . لا ينصح بإعطاء الزوفاء للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر من ذلك والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات ضعيفة التركيز ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

لم يتم إثبات مفعول الزوفاء كمنبّه للرحم لكن استخدامه القديم للتحريض على الإجهاض يجب أن يكون إشارة تحذير للحوامل . لا تذكر الكتب الطبية آثاراً ضارة للزوفاء .

تأكدوا عند استعمالكم للزوفاء أن نوعها H. Officinalis فثمة العديد من نباتات أمريكا الشمالية الأخرى تدعى زوفاء Hysope وخاصة أنواع Gratiola

Officinalis وكذلك بعض أنواع الـ Agastache وأنواع مختلفة من الـ Bacopa . لا يجب أن تستهلك هذه الأنواع .

تحذيرات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الزوفاء في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استعمالها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة.

لا يجب أن تستعمل الزوفاء لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منها أو التوقف عن تناولها . استشيروا طبيبكم في حال حدوث أعراض غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

جنّة النحل

إذا أردتم اجتذاب النحل إلى حديقتكم فما عليكم إلا زراعة هذه الشجيرة المقاومة والجميلة . يعتبر هذا النبات من الأشجار المعمرة التي تشتهر برفعها لنكهة العنب وزيادة إنتاج الملفوف المزروعين بالقرب منها .

أوراق الزوفاء صغيرة ومتطاولة وسيقانها مربعة شبيهة بالنعناع . يبلغ طول هذا النبات حوالي نصف متر ويصدر رائحة طيبة تشبه رائحة النعناع عندما تطحن أوراقه . تتشكل عناقيد من الزهور الزرقاء والبنفسجية عند الرأس المدبب للسيقان في الصيف وبداية الخريف .

تفضل الزوفاء الأماكن الجافة والمشمسة وتحتمل أغلب الأراضي . إذا كانت جزئياً في الظل فإنها تصبح ضعيفة . يمكن زراعتها بواسطة البذور أو الفسائل أو أجزاء من الجذور . يجب أن تزرع البذور على بعد " ١" سم من التربة وذلك بعد انتهاء فترة الصقيع بغية تجنب أخطاره ، أما الفسائل أو أقسام الجذور فهي تعطي جذوراً داخلية أو خارجية في مكان ندي وظليل .

اتركوا مسافة ٢٥ سم بين النبات والآخر . أضيفوا سماد المزرعة Compost في كل ربيع . يسقى النبات كل يومين أو ثلاثة أيام . من الأفضل أن يوضع هذا النبات بعد نضجه في مكان جاف وهو لا يتطلب حينئذ سوى القليل من العناية .

تقطع رؤوس النبات عندما يبلغ ٤٠ سم وعندما يصدر عطره المميز وذلك لتنشيط نموه . قبل أن يزهر النبات يشذّب على بعد حوالي ٨ سم من التربة . يجفف ويحفظ في أوان محكمة الإغلاق .

السنا

(السنامكّي)

Senna

Séné

ملين قوي

الأجزاء المستعملة : الوريقات وقرون البذور



إن السنا ملين قوي جداً إلى درجة أنهم يعتبرونها في عداد الأدوية المسهلة ، وكان الأطباء العرب في القرن التاسع يمتدحون مفعولها المنشط للأمعاء ، ولكننا نستشف من خلال أوصافهم لها أنها استخدمت أيضاً خلال قرون في البلدان الواقعة بين الشرق الأوسط والهند ضمناً .

عرفت السنا في أوروبا كنبات طبي منذ الحروب الصليبية ولا يزال الناس يستخدمونها منذ ذلك الوقت .

مسهل ممتاز

في القرن السابع عشر أعلن عالم النبات البريطاني نيكولاس كولبيير - الذي كان يميل إلى وصف نبات لكل مرض - أن السنا " تنظف المعدة وتريح الرأس والدماغ والرئتين والقلب والكبد والطحال من الاكتئاب ومن البلغم ... إنها تزيل الكآبة وتفرح الحواس وتطلق المرح وتنقي الدم (تعالج الأمراض الزهرية) وفعالة جداً

ضد أنواع الحمى المزمنة " واكتفى أعشابيون آخرون أكثر حذراً بوصف السنا كملين فحسب .

يعرف الهنود الحمر في أمريكا الأثر الملين للسنا ولكنهم يستخدمونها بشكل أساسي في معالجة الحمى ، أما الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر والمتأثرون بالطب الهندي (طب الهنود الحمر) فقد كانوا يعتبرون السنا نباتاً " مفيداً جداً لكافة أشكال الأمراض المترافقة مع الحمى والتي تتطلب دواءً مليناً " .

يصف الأعشابيون في أيامنا هذه السنا لمفعولها الملين ولكنهم يحذرون من طعمها المر جداً ومن إمكانية حدوث آثار جانبية كآلام الأمعاء .

المزايا العلاجية

لا تشفي السنا من الحمى ولا تريح الرأس ولا تطلق المرح بل على العكس فإنكم سوف تندمون على استعمالها إذا لم تكونوا حذرين .

نبات ملين

إن السنا ، تماماً كالألوه والنبق المسهل والكسكرة ، تحتوي على عناصر كيماوية Les Anthraquinones تنشط القولون ، كما أن هذا النبات يدخل في تركيب العديد من الملينات المتوفرة في الأسواق .

مع ذلك فإن السنا ، وكذلك الملينات الأخرى المحتوية على العناصر الكيماوية المذكورة أعلاه، أي الأنتراكينونات Les Anthraquinones ، يجب اللجوء إليها بعد اليأس من الأدوية الأخرى في معالجة الإمساك .

عليكم أولاً زيادة الألياف في طعامكم وشرب المزيد من السوائل وممارسة التمارين الرياضية (الحركة الجسدية) . إذا لم ينجح ذلك ، عليكم باستعمال ملين طبيعي يزيد من حجم البراز مثل نبات آذان الجدي Plantain .

إذا لم يؤثر هذا النبات الطبيعي بشكل إيجابي عليكم تجريب نوع آخر من النباتات التي تحتوي على الأنتراكينونات كالكسكرة مثلاً وفي آخر الأمر عليكم

استشارة طبيبكم قبل استعمال السنا .

التحضير والمقادير

بسبب طعم السنا الكريه جداً لا ينصح الأعشابيون باستهلاكها في حالتها الطبيعية بل يوصون بتناول مستحضرات السنا المتوفرة في الأسواق .

يمكن للأشخاص الجريئين تناول السنا الطبيعية بأخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من أوراقها المجففة لكل فنجان من الماء الغالي بحيث يترك المزيج (بعد رفعه من على النار) لمدة ١٠ دقائق.

لا يجب تجاوز فنجان واحد في اليوم إما صباحاً أو مساءً وذلك خلال بضعة أيام فقط . يضاف السكر أو العسل إليها للتخفيف من طعمها الكريه أو تمزج مع نباتات أخرى لإخفاء نكهتها الكريهة كاليانسون والشمرة والنعناع الفلفلي والبابونج والزنجبيل والكزبرة والهيل والسوس .

يدعي بعض الأعشابيين أن للقرون مفعولاً ألطف . تنقع أربعة قرون في كأس من الماء الفاتر من ٦ إلى ١٢ ساعة . يجب عدم تناول أكثر من فنجان واحد يومياً صباحاً أو مساءً ولمدة بضعة أيام فحسب .

لا ينصح بإعطاء السنا للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

بسبب مفعولها القوي لا تعطى السنا للأشخاص المصابين باضطرابات معدية - معوية كالقرحة والتهاب القولون والبواسير .

يجب على الحوامل والمرضعات تجنب السنا أيضاً .

يجب عدم استهلاك السنا لمدة تزيد عن أسبوعين لأنها يمكن أن تسبب متلازمة

احتياج القولون وهو مرض لا يمكن للمرء فيه أن يفرغ فضلاته دون تحريض كيماوي .

إذا أخذت السنا بكمية كبيرة فإنها تؤدي إلى الإسهالات والغثيان والإقياء وإلى آلام موجعة قد تكون مترافقة مع جفاف .

يمكن للإستحدام الطويل لهذا النبات أن يسبب أيضاً مرضاً في أصابع الإنسان ، وقد جاء في مقالة نشرت في Lancet أن إمرأة أصيبت في مرض بالأصابع بعد تناول ٤٠ قرصاً يومياً ولمدة ١٥ عاماً ، وعادت أصابعها إلى حالتها الطبيعية بعد التوقف عن استعمال هذا النبات . يمكن للسنا أن تسبب تهيجاً جلدياً لدى الأشخاص ذوي البشرة الحساسة .

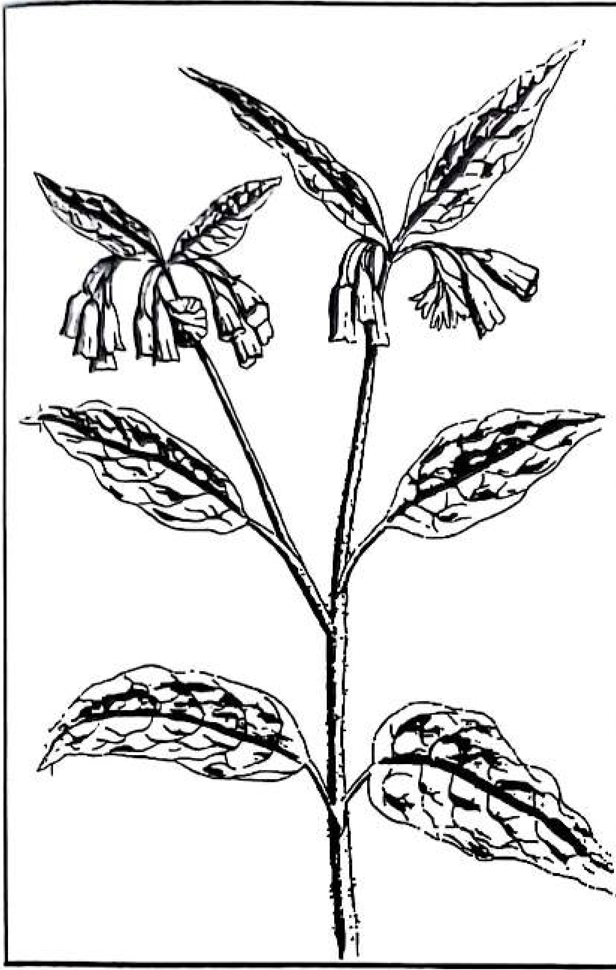
احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء السنا في عداد النباتات التي لم تثبت فعاليتها بعد . يمكن للمعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدام السنا شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب تناول السنا لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام البطن يجب الإقلال منها أو التوقف عن استهلاكها .عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نبات لا ينمو في كل مكان

ليست السنا من نباتات الحدائق . إنها شجيرة صغيرة خشبية تبلغ حوالي المتر الواحد . لها سيقان متفرعة وأوراق مدببة وبذورها موجودة داخل قرون . تنمو أنواعها الطبية في منطقة Tennevelly في جنوب الهند كما ينمو نوع آخر منها على ساحل الولايات المتحدة الأمريكية .



سنفيتون

Symphytum
Consoude

علاج مجادل فيه

الأجزاء المفيدة : الأوراق والجذور

اعتبر الأعشابيون لفترة طويلة جداً أن السنفيتون (نبات مفضل يسهل شفاء كافة الأعضاء ويريح من كافة الآلام و النبات المثالي لهواة الأعشاب ... نبات فعال و مسالم تماماً) . مع ذلك ،أثبت بعض التجارب أن هذا النبات يحتوي على عناصر كيماوية تهاجم الكبد و يمكن أن تسبب السرطان . لهذه الأسباب انتقده العلماء بشدة و صنفوه في عداد النباتات " الضارة بالصحة إلى حد كبير " .

هل لهذا النبات مزايا علاجية أم هو ضار بالصحة ؟ ربما تكمن الحقيقة بين هذين الاحتمالين

تجبير الكسور و تضميد الجروح في المعارك

استعمل الإغريق القدماء جذوره المليئة بالسوائل كعلاج خارجي لعلاج الجروح مقتنعين أنه يضمد الجروح المفتوحة ، و تحقق عالم الطبيعة الروماني بلين القديم Pline L' Ancien من هذه النظرية و استنتج أن السنفيتون المغلي يعطي عجينة

دبقة يمكن أن تلصق قطعتين من اللحم معاً " .

تصبح عجينة السنفيتون قاسية كالجبس (الجص) وغالباً ماكانوا يحيطون أعضاء الجنود المصابين في ساحات المعارك بخرقة مغطسة بالسنفيتون .

عندما كانت العجينة تجف مانوا يحصلون على نسخة أولية من أنواع التجبير الذي كان فعالاً كفاية - رغم كونه بدائياً - ومن هنا جاء لقب هذا النبات " عشبة الجروح " .

في القرن الأول ، بدأ الطبيب الإغريقي ديوسكوريد في وصف مناقيع السنفيتون لمعالجة الاضطرابات التنفسية والمعدية - المعوية .

في القرن السابع عشر ، شجع عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر اللجوء إلى جذور السنفيتون " ذي العصارة اللزجة والثخينة لمعالجة كافة الجروح الخارجية الموجودة على كافة أجزاء الجسم المغطاة باللحم أو الأعصاب .... يعتبر هذا النبات مناسباً لمعالجة كسور العظام".

كان كولبيبر يصف السنفيتون لعلاج الحمى والنقرس والبواسير والغرغرينا وكذلك اضطرابات الطمث والمشاكل التنفسية .

مهدئ داخلي

عندما حل الجص محل عجينة السنفيتون في تجبير العظام لم يعد الناس يلقبون هذا النبات "جبيرة الكسور " وراحوا يصفونه كعلاج داخلي لتخفيف آلام الأعضاء المخاطية الملتهبة . أوصى الأطباء الإنتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر بتناول السنفيتون لمعالجة الإسهال والزحار والسعال والتهاب القصبات وآلام الدورة الشهرية .

لا تزال القابلات المكسيكيات يصفن للنساء هذا النبات في حالة السيلانات المهبلية ، وفي الفيليبين يستخدم السنفيتون لمعالجة التهاب المفاصل والسكري وفقر الدم وأمراض الرئتين وحتى سرطان الدم .

عندما اكتشف أن للسنفيتون بعض المركبات الكيماوية التي يمكن أن تسبب السرطان لم يعد يهتم سوى القليل من الأعشابيون بهذا النبات . بالمقابل ، أوصى بعض الأعشابيين مثل ميكائيل وينر في كتابه عن الأعشاب باستخدام هذا النبات خارجياً فقط خوفاً من السرطان ، استمروا في وصفه لمرضاهم وبحماس وذلك لمعالجة القرحة والتهاب القولون المتقرح والنزيف الداخلي والتهاب القصبات ونزف اللثة وبحة الصوت واضطرابات الهضم .

المزايا العلاجية

كان الإغريق والرومان القدماء على صواب عندما اعتقدوا أن السنفيتون يسهل شفاء الجروح. مع ذلك ، ليس للمزايا الدبقة لهذا النبات أية علاقة بمزاياه العلاجية .

شفاء الجروح

يحتوي السنفيتون على عنصر كيماوي ، الألانتوان L' Allantaoine وهو مادة تسهل نمو الخلايا الجديدة ، الأمر الذي يدعم استخدامه التقليدي منذ ٢٥٠٠ عام لعلاج الحروق الصغيرة والجروح المتوسطة وحتى الجروح الكبرى في ساحات المعارك . أثبتت بعض الدراسات أن السنفيتون يخفف الالتهاب وهي ميزة أخرى تضاف إلى مزاياه العلاجية .

الألانتوان هو عنصر فعال نجده في عدد لابأس به من كريمات البشرة المباعة في الأسواق التجارية . تحتوي بعض مستحضرات البشرة المباعة بموجب وصفة طبية على الألانتوان وتفيد في معالجة قوباء الفم أو التهيجات التي تسببها الإنتانات المهبلية .

لا يمتص الجلد السنفيتون ، وحتى أعنف معارضيه لم يشكّكوا قط بأمانه في حالة الإستعمال الخارجي . مع ذلك ، عليكم التأكد من تنظيف الجروح جيداً بواسطة الماء والصابون قبل أن تضعوا عليها السنفيتون .

تتمتع جذور السنفيتون بمفعول أقوى من الأوراق في معالجة الجروح لأن الجذور تحتوي على كمية مضاعفة من مادة الألانتوان .

منشط للهضم

أوحت بعض الدراسات على الحيوانـات أن السـنفيتون يرخـي أنبـوب الهضـم ، الأمر الذي يدعم استخدامه القديم في تنشيط الهضم .

استخدامات غير أكيدة

رغم عبارات المديح لهذا النبات التي نجدها في بعض كتب الأعشـاب ومنـها : " السنفيتون أحد أهم الأدوية الشافية لجهاز التنفس " لم يجزم العلم بعد هذا الأمر .

التحضير والمقادير

كعلاج خارجي ، يرش مسحوق الجذور المجففة على الجروح مسبقة التنظيـف . لا يزال استهلاك السنفيتون عن طريق الفم مجادلاً فيه . قبل التحقق من تأثـيره المـهدئ على المعـدة ، عليكـم الطلـب مـن طبيبكـم السـماح باسـتخدامه لمـدة قصـيرة . كـان الأعشابيون التقليديون يوصون باستخدامه على شكل نقيع أو صبغة . للسنفيتون طعم ترابي وخفيف الحلاوة .

إذا أردتم استهلاك نبات طبي لمعالجة آلام المعدة بشكل منتظـم ، عليكـم تجريـب النعنع الفلفلي أو الزنجبيل أو أي نبات آخر موجـود تحـت عنـوان " منشـط هضمـي " وذلك في الفصل السـادس. لا ينصـح بإعطـاء هـذا النبـات للأطفـال دون الثانيـة مـن العمر .

تحذيرات

وجد في السنفيتون بعض العنـاصر الكيماويـة ، البيروليزيدينـات Pyrrolizidnes التي من الممكن - إذا استخدمت بكميات كبيرة - أن تسبب أضراراً جدّيـة في الكبـد وكذلك السرطان لدى الحيوانات المخبرية وبالنتيجة حظرت كندة السنفيتون وكذلك حشيشة السعال ويحاول معارضوا هذا النبات الحصول على النتائج ذاتها في الولايـات المتحدة الأمريكية .

حذار من أمراض الكبد

روي أيضاً أن السنفيتون يمكن أن يسبب أضراراً في الكبد لدى البشر ، وإذا استهلك هذا النبات بكميات كبيرة من الممكن أن يؤدي إلى مرض يسمى متلازمة بد - شياري : Budd-Chiari وهو إنتان يصيب أوردة الكبد ويؤدي إلى تضيقها مسبباً بذلك خللاً في وظيفة الكبد.

روي في إحدى الحالات أن إمرأة قد أصيبت بالمرض المذكور أي تضيق أوردة الكبد وذلك بعد أربعة أشهر فقط من تناولها لستة برشامات (كبسولات) من السنفيتون والبيسين يومياً وذلك كمنشط للهضم ، كما أنها كانت قد شربت لتراً من نقيع السنفيتون في اليوم . حسب تقرير نشر في الصحيفة البريطانية الطبية الجديدة فإن ست برشامات من السنفيتون والبيسين يومياً يمكن أن تسبب مرض تضيق أوردة الكبد بعد بضعة أشهر فقط .

في حالة أخرى أوقف أهل فتى مصاب بمرض كروهن Crohn وهو انتان مزمن يصيب الأمعاء و يشبه التهاب القولون - المستقيم النزفي أوقفوا علاج ابنهم المنتظم وأعطوه نقيع السنفيتون ، وبعد سنتين ظهر لدى الفتى مرض تضيق أوردة القلب . في هاتين الحالتين تم استهلاك السنفيتون بكميات كبيرة ولفترات طويلة ، و لم ترد حالة واحدة للمرض المذكور لدى أشخاص تقيدوا بجرعات السنفيتون المحددة .

بصدد السرطان

ظهر سرطان الكبد لدى حيوانات مخبرية كانت قد أعطيت كميات كبيرة من السنفيتون خلال مدة عامين تقريباً وذلك حسب دراسة نشرت في " صحيفة معهد السرطان القومي " ، ويبدو أن الجذور قد سببت عدداً أكبر من حالات السرطان مما سببته الأوراق .

يحتوي السنفيتون أيضاً على مواد مضادة للأورام ، مما يجعلنا نصنف هذا النبات في عداد الأعشاب الطبية التي تزيد مخاطر الإصابة بالسرطان وتخفضها في الوقت ذاته ، ويحتوي السنفيتون كذلك على كميات لا بأس بها من العناصر الغذائية المضادة

للأكسدة وخاصة فيتامين ج وفيتامين هـ (E) والبيتا-كاروتين التي يحولها الجسم إلى فيتامين " أ " . توصي جمعية الطب الأمريكية بنظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من المراد المضادة للأكسدة وذلك للوقاية من السرطان .

رهان أمان

في أيامنا هذه ، يعتبر السنفيتون من النباتات التي لم تتفق عليها الآراء ، وذلك فيما يخص استخدامه عن طريق الفم . لا يزال معارضوا هذا النبات ينتقدونه ويشنعون به ، وتقدر دراسة نشرت في مجلة Lancet أن فنجاناً واحداً من السنفيتون يمكن أن يضر بالصحة بشكل ملحوظ .

مع ذلك ، يقول المعهد الوطني لأعشابيي بريطانيا : " لم توثق أية حالة لرجل أو لامرأة أو لطفل عن التأثيرات السمية لأوراق أو جذور السنفيتون التي تستخدم لغايات علاجية " .

في دراسة رفيعة نشرت في مجلة Science حاول بروس أميز Ames وهو أخصائي في السرطان ورئيس إدارة الكيمياء الحيوية في جامعة كاليفورنيا حاول تقدير الأخطار التي من الممكن أن تصيب شخص ما بشكل متوسط طيلة حياته بأحد أنواع السرطان وذلك بسبب مئات المواد المسرطنة الطبيعية أو المصنعة التي يتعرض إليها هذا الشخص ، وقد قدّر هذا الطبيب أيضاً أن فنجاناً من السنفيتون يسبب العدد نفسه من مخاطر الإصابة بالسرطان .

- سندويشة بزبدة الفول السوداني تحتوي على آثار المسرطن الطبيعي أفلاتوكسين .
- حوالي ثلث مخاطر فطر طازج يحتوي على آثار من المسرطن الطبيعي هيدازين .
- حوالي نصف مخاطر شراب خفيف من مشروبات الحمية المحتوية على السكارين Saccharine .
- حوالي ١/١٠٠ (جزء من مائة) من خطر تناول كأس من النبيذ او البيرة

المتوسطة المحتوية على المسرطن الطبيعي الكحول الاتيلي .

قدر الدكتور أميز أيضاً أن برشامات السنفيتون والبيسين تحتوي على مخاطر أكثر بمائتي مرة من مخاطر تناول نقيع السنفيتون . الأمر بسيط : " تجنبوا استخدام برشامات السنفيتون والبيسين " . يمكن للعديد من النباتات الأخرى أن تنشط الهضم دون أن تسبب أخطاراً أو أمراضاً في الكبد .

على كل شخص سبق وأصيب بأمراض كبدية أو بتسمم كحولي أو بسرطان أن يمتنع عن تناول السنفيتون . مع ذلك ، تؤكد أعمال الدكتور أميز أنه إذا لم يستخدم هذا النبات إلا في بعض المناسبات فليس ثمة مجال للقلق .

لم يرتبط استهلاك السنفيتون قط بأية حالة سرطان كبد لدى البشر والحالتان اللتان سبب فيهما السنفيتون مرض تضيق أوردة الكبد لا تشكلان خطراً عاماً يلحق بمستهلكي هذا النبات .

على الصراط المستقيم

أدرجت إدارة الغذاء والدواء السنفيتون في عداد النباتات التي لم يحدد أمانها بعد . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يتناولن أدوية أخرى و لم يسبق وأصبن بأمراض كبدية أو بتسمم كحولي أو بأحد أنواع السرطان استهلاك السنفيتون دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك السنفيتون لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال يجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نبات سهل الزراعة

السنفيتون نبات معمر يبلغ ارتفاعه حوالي ١,٥ م ، له أوراق حملية كبيرة ومتطاولة . جذوره ثخينة وزاحفة وساقه مجوفة ومغطاة بأهداب قاسية وبأزهار على

شكل جرس أبيض اللون أو أزرق أو أرجواني .

يمكن أن ينمو هذا النبات انطلاقاً من البذور ، ولكن من الأفضل زراعته انطلاقاً من فسائل الجذور التي تقطع في الربيع أو الخريف . تضمن فسيلة طولها حوالي ٢ سم مغروسة على عمق ٣ سم من التربة نمو نبتة سنفيتون . تترك مسافة متر واحد بين الفسائل . ينمو هذا النبات في كافة أنواع الأراضي جيدة التصريف وهو يتأقلم مع الشمس المباشرة أو الظل الجزئي .

يمتد هذا النبات بسرعة . يغرس في أصيص أو تحاط جذوره بورقة معدنية حتى عمق ٢٤ سم.

يمكن قطاف الأوراق عندما تبدأ الأزهار في التبرعم . تقطف الجذور في الخريف بعد فترة الصقيع الأولى أو في الربيع قبل أن تظهر الأوراق الأولى . تغسل الجذور جيداً وتقطع على شكل شرائح لتجف جيداً ، ثم تحول إلى مسحوق بواسطة خلاط أو طاحونة قهوة ويوضع المسحوق في وعاء محكم الإغلاق .

أخيراً ، يقول علماء من جامعة مينيسوتا أنه بالإمكان زراعة السنفيتون غير المحتوي على البيروليزيدين Pyrrolizidine ، عندئذ لن يستطيع أكبر معارضي هذا النبات إلا الإتفاق على فعالية الأصناف الجديدة (الخالية من المادة المذكورة) .



سوحر

(صفصاف أبيض)

White Willow

Salix Aba

Saule Blanc

مضاد ألم ممتاز

القسم المفيد : اللحاء .

لايشكّل السوحر ذهن عامة الناس سوى تلك الشجرة الضخمة التي يحلو تحتها الجلوس والراحة ، أمّا بالنسبة للأعشابيين فهي شجرة ثمينة يخفي لحاؤها عنصراً كيماوياً وهو الساليسين La Salicine الذي كان يستخدم سابقاً في صناعة الدواء المهدّئ للألم المعروف باسم الأسبرين (عبارة ساليسين أصلها كلمة Salix وهو جنس هذا النبات) .

رمز الفرح والحزن

كان السوحر في الأزمنة القديمة ينتشر على ضفاف النيل حيث كان المصريون يجعلون منه رمزاً للفرح كما اعتمد العبرانيون هذه الشجرة العظيمة حيث أمرهم الله بالاحتفال بمواسم الخريف تحت ملاجئ مؤقتة مغطّاة بأغصان السوحر : " خذوا أغصاناً من السوحر ... وافرحوا لمدة سبعة أيام " .

أصبح السوحر رمزاً للحزن بعد تدمير معبد القدس الأول (الهيكل) حيث كان ذلك بداية سبي اليهود في بابل وفي المزمور ١٣٧ ورد مايلي : " قرب ضفاف بابل حيث جلسنا بكينا ونحن نتذكر زيون ، وعلى أغصان أشجار السوحر علّقنا قيثاراتنا لأن أولئك الذين أسرونا على تلك الأرض طلبوا منا أن نغنّي آلامنا " ومنذ ذلك الوقت أصبحت تلك الشجرة الأنيقة تسمى أيضاً بالسوحر الباكي .

تخفيف الألم وتلطيف الاضطرام

يستخدم الأطباء الصينيون السوحر كمهدئ منذ عام ٥٠٠ قبل الميلاد ولكن هذا الاستعمال لم ينتشر في أوربا إلا بعد ذلك بخمسة قرون ، وكان أول غربي يصف لحاء السوحر لتخفيف الآلام والالتهابات هو الطبيب اليوناني ديوسكوريد الذي عاش في القرن الأول بعد الميلاد ولكن نصائحه لم تتبع . بعد ذلك بقرن لم يصف الطبيب الروماني جاليان Galien هذا النبات إلا من أجل " تلطيف المزاج " وهو استعمال أقل مايمكن أن يقال فيه أنّه عرضي .

بعد ذلك بعدة قرون وصف الأعشابيون لحاء السوحر لمعالجة عدد كبير من الأمراض بما فيها فقدان الرغبة الجنسية ، وأعلن نيكولاس كولبيبر طبيب الأعشاب البريطاني من القرن السابع عشر أنّ : " أوراق ولحاء وبذور السوحر تفيد في إرواء الدم وتخفيف الرغبة في الإقياء والمساعدة على التبول وشفاء الثآليل وإحياء البشرة والمحافظة على الوجه ناعماً وبدون بثور ... وتفيد الأوراق المسحوقة والمغلية في النبيذ في تخفيف الرغبة الجنسية لدى الرجل والمرأة حتى أنه بإمكانها أن تلغيها البتة إذا ما استعملنا المرء لفترة طويلة " .

في تلك الحقبة لم يكن السوحر يستخدم إلا نادراً جداً كمهدئ للألم ولكن نيكولاس كولبيبر دافع بحدّة عن أحد الأعشابيين وكان يدعى ستون Stone حيث أثبت " الفعالية الكبيرة لهذا النبات ... في معالجة الحمى المتقطعة (الملاريا) " . لم يتأخر كولبيبر في استنتاجه أن لحاء السوحر سوف يصبح سريعاً " موضوع احترام وتقدير كبيرين " .

رغم هذا التعليق المبالغ في التقدير لهذا النبات فقد لجأ الناس مراراً منذ القرن الثامن عشر إلى لحاء السوحر لمعالجة كافة أنواع الحمّى حيث استعاد شعبيته كمهدئ للآلام .

وأول من أدخل هذه الشجرة إلى أمريكا الشمالية هم طليعة المستعمرين الأمريكان وقد اكتشفوا مندهشين اندهاشاً كبيراً أن عدة قبائل هندية كانت تستعمل لحاء السوحر لتخفيف ومعالجة الحمى والأمراض الناتجة عن البرد .

من الساليسيلين إلى الأسبيرين

حوالي عام ١٨٢٨ بدأ الكيميائيون الفرنسيون والألمان في استخلاص الساليسيلين وهو مادة كيماوية موجودة في لحاء السوحر ، وبعد ١٠ سنوات استطاع عالم كيماوي طلياني تنقية حمض الساليسيليك Aside Salicylique وهو سابق للأسبرين ، ورغم أن السوحر يحتوي على هذا الحمض صنع الكيميائيون أول أسبيرين انطلاقاً من نبات آخر غني بهذا الحمض يدعى ملكة المروج La Reine-Des-Pres حيث اكتشف وجود الساليسيلين في هذا النبات عام ١٨٣٩ ، وفي أواسط القرن الماضي برهن بعض الباحثين أن الساليسيلين وحمض الساليسيليك يخفضان كلاهما الحمّى ويريحان من الآلام والالتهابات ولكن لسوء الحظ تبين أن لهاتين المادتين آثاراً جانبية من المحتمل أن تنطوي على خطورة كبيرة فهما قد يسببان الغثيان والإقياء والنزيف والقرحة المعدية وطنين الأذن وإذا استعملتا بجرعات كبيرة يمكن أن تسببا الشلل التنفسي وبالتالي الموت .

ابتدع الكيمائيون حمض الأسيتيل ساليسيليك Acetyl - Salicylique أو الأسبيرين انطلاقاً من حمض الساليسيليك المستخرج من ملكة المروج ، وكانت نيتهم الاستفادة من منافع حمض الساليسيليك مع الإقلال من آثاره الجانبية . وهكذا أصبح الأسبيرين الدواء المفضل لآلاف الناس حيث يستخدم لمعالجة عدد كبير من الأمراض الشائعة .

أما في أيامنا هذه فيوصي الأعشابيون باستعمال السوحر لتخفيف الرأس والحمى

والتهاب المفاصل وكافة أنواع الآلام والالتهابات .

المزايا العلاجية

على عكس ما كان يؤكّده نيكولاس كولبيبر فإن لحاء السوحر لا يشفي من الملاريا ولكنه في الحقيقة نوع من الأسبيرين النباتي وهو يحتوي على مواد كيميائية نشيطة - وهي الساليسيلات - بكمية أكبر من ملكة المروج الأمر الذي يجعل منه دواء طبيعياً أقوى .

الحمى والآلام والالتهابات

حاولوا أن تتناولوا السوحر بدلاً من الأسبيرين ولكن بما أن الأسبيرين يحتوي على ساليسيلات أكثر فلا تتوقعوا أن يكون النبات فعالاً كالأسبيرين .

صحة المرأة

يحتوي السوحر كالأسبيرين على كمية كافية من الساليسيلات بحيث يمكنه مقاومة مفعول مواد كيماوية أخرى وهي البروستاجلاندين Prostaglandines المسؤولة عن آلام الطمث . لا يجب على الحوامل استهلاك السوحر فقد بيّنت بعض الدراسات على الحيوانات أن ثمة علاقة بين استهلاك الأسبيرين وعدد أكبر من التشوّهات الخلقية ورغم أن النبات ليس فعّالاً كالأسبيرين ، من الأفضل عدم التعرض لمخاطره .

مزايا أخرى

يمكن للسوحر - حسب إحدى الدراسات المخبرية - أن يخفض معدل السكر في الدم ولكن تأثير هذا النبات على السكر لم يثبت بعد ؟

التحضير والمقادير

لتحضير نقيع من هذا النبات ينقع مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقه في فنجان

من الماء البارد خلال ٨ ساعات ويصفّى المزيج ويشرب على أن لا يتجاوز المرء ٣ فناجين في اليوم . للسوحر طعم مر وقابض لذا يضاف إليه العسل أو الحامض أو يمزج ببعض المستحضرات النباتية الأخرى .

لا ينصح بإعطاء نقيع السوحر للأطفال دون الثانية من العمر أو للفتيان دون السادسة عشرة الذين يعانون من الرشح أو الانفلونزة أو الدوالي ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يسبب الأسبيرين لدى بعض الناس آلاماً في المعدة ولكن حسب رأي معظم الأعشابيون ليس للحاء السوحر سوى بعض الآثار الجانبية النادرة جداً لذا عليكم التوقف عن تناوله إذا كنتم تعانون من آلام المعدة أو الغثيان أو طنين الأذن .

لا ينصح بإعطاء السوحر للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات هضمية في المعدة أو الأمعاء كالقرحة والتهاب المعدة ، أما الأطفال دون السادسة عشرة الذين يتناولون الأسبيرين لمعالجة الرشح أو النزلة الوافدة أو الدوالي فإنهم يخاطرون بإصابتهم بمتلازمة ري Reye وهو مرض يصيب الدماغ والكبد والكلى ويمكن أن يؤدي إلى الموت ، ورغم أن السوحر لم يسبب قط ذلك المرض عليكم الامتناع عن إعطائه للأطفال الذين يعانون من الرشح أو الأنفلونزة أو الدوالي وذلك بسبب مفعوله المشابه جداً للأسبيرين .

احتياطات أخرى

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات وغير المصابات بالقرحة ولا بالتهاب المعدة واللواتي لا يتناولن أي دواء يحتوي على الساليسيلات استخدام لحاء السوحر دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب أما إذا

أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو طنين الأذن يجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار جانبية أو استمرار الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج.

حصاد السوحر

لقد استخدم عدد كبير من أنواع السوحر البالغة ٥٠٠ نوع كنباتات طبية عبر التاريخ الطويل . مع ذلك وخلال المائتي سنة الماضية فإن النوع الوحيد الذي استخدم مراراً هو السوحر الأبيض (الصفصاف الأبيض) وهو شجرة تبلغ حوالي ٢٥ م ولها لحاء قاس ولونها بني يميل إلى الرمادي وأغصانها مرنة مغطاة بأوراق طويلة ورفيعة وهو يعطي لهذه الشجرة منظرها الأنيق .

تناسب كافة الأراضي الرطبة تقريباً هذا النبات الذي يحتاج رغم ذلك إلى الكثير من ضوء الشمس .

يمكنكم شراء الأشجار الفتية من المشاتل أو يمكنكم غرس بعض الأغصان (أغصان السنة الأولى) بعد أن تظهر جذورها في الماء . يمكنكم أيضاً استخدام فسائل طول كل منها حوالي ٣٠ سم تقطع خلال الربيع أو الخريف وتترك منقوعة في الماء حتى تنمو جذورها . لا يمكن لهذا النبات أن يقتلع ويعاد غرسه في مكان آخر ، وهو ينمو بسرعة ويجب تشذيبه بانتظام .

انزعوا لحاء الأغصان الأكبر عمراً خلال•التشذيب وجفّفوها .



السوس

Liquorice

Reglisse

منافعٌ مجادلٌ فيها

الأجزاء المفيدة : الجذمور والجذور

يعتبر السوس أحد أهم النباتات الطبية نفعاً وأكثرها جدلاً فأنصاره يدّعون أن هذا النبات يستخدم بشكل مأمون تماماً في كافة أنحاء العالم منذ آلاف السنين لمعالجة السعال والرشح والشري والتهاب المفاصل والقرحة والتهاب الكبد والتشمّع والإنتانات ، أما منتقدوه فإنهم رغم اعترافهم ببعض المنافع للسوس يزعمون أن " آثاره غير المرغوبة والمحتمل أن تكون ضارة " تجعل منه نباتاً خطيراً .

إن خلاصات السوس المستخدمة في السكاكر قد أضرت ، في بعض الحالات ، بصحة بعض الناس الذين أسرفوا في استهلاكها . بالنسبة للراشدين المعافين الذين يستهلكون السوس بكميات معتدلة تعوّض منافع هذا النبات ذي المزايا الشفائية عن مخاطره بشكل كبير .

جذر حلو أعيد اكتشافه

لقد ذكر السوس كثيراً في أول وأعظم كتاب أعشاب صيني Pen Tsao Chin (أكبر كتاب تقليدي عن النباتات الطبية) كتب منذ أكثر من ٥٠٠٠ عام ، ومنذ ذلك الوقت اعتبر السوس أحد النباتات الأكثر شعبية في الصين . يصفه الأطباء الصينيون لمعالجة السعال والملاريا والتسمم الغذائي والمشاكل التنفسية وآلام الرحم ومشاكل الكبد وبعض أنواع السرطان .

يمزج الأطباء الصينيون القليل من هذه النبتة المشهورة بنكهتها اللذيذة مع الأدوية النباتية الأكثر مرارة .

وأثر السوس في الغرب أيضاً ففي القرن الثالث قبل الميلاد كان أبقراطHippocrate يمتدح مزايا السوس في معالجة السعال والربو ومشاكل تنفسية أخرى وكان يدعوه " الجذر الحلو " وأعطاه الرومان اسم Liquiritia ثم اسم Reglisse .

من بين الكنوز التي وجدت في ضريح الملك توت Tut وجد علماء الآثار حقيبة من أعواد السوس ، وبعد أكثر من ١٣٠٠ عام من تشييع الملك ؛ وصف الطبيب الأغريقي ديوسكوريد عصير السوس للرشح - الناتج عن البرد - وآلام الحلق والصدر والآلام المعدية المعوية .

نبات مفضل في العالم أجمع

كانت الراهبة وعالمة النبات الألمانية هيلدجار تصف السوس لمعالجة مشاكل القلب والمعدة ، وغالباً ما تذكر كتب الأعشاب الألمانية والإيطالية في القرن الرابع عشر والخامس عشر هذا النبات بصفته علاجاً للأمراض التنفسية ، أما عالم الأعشاب البريطاني كولبيبر الذي عاش في القرن السابع عشر فقد اعتبر السوس بمثابة " نبات ممتاز ... للذين يعانون من السعال الجاف والبحّة ومن التنفس المترافق مع الصفير ومن ضيق النفس واللهاث ومن السل وحرقة التبوّل وآلام الثدي والرئتين " .

وعند وصولهم إلى أمريكا اكتشف المستعمرون الأوائل أن الهنود في أمريكا الشمالية يعالجون السعال بنقيع من السوس كما كانوا يستعملونه كملين وكعلاج لآلام الأذن ولإخفاء الطعم المر للنباتات الأخرى .

كان الأطباء الإنتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر يصفون السوس لمعالجة الاضطرابات البولية والسعال والرشح وأمراض قصبية وصدرية أخرى .

وفي تلك الحقبة ذاتها كان أطباء الأعشاب الأمريكان يعتبرون السوس علاجاً جيداً للاضطرابات الطمثية وأضافوه إلى " مركب الخضار Compose De Legumes " لليديا أ. بنكهام Lydia A.Pinkham وهو دواء انتشر انتشاراً واسعاً في القرن التاسع عشر وكان يستعمل لمعالجة الآلام الطمثية ولا يزال هذا المركب يستعمل في تحضير الدواء .

لجؤوا أيضاً إلى السوس لمعالجة أنواع عديدة من السرطان في بلدان مختلفة. أما في أيامنا هذه فيوصي الأعشابيون باستعمال السوس للحصول على آثاره المهدئة للطرق التنفسية وللأنبوب الهضمي والمجاري البولية التناسلية كما أنه ممتاز في علاج القرحات .

لا يزال الأعشابيون يصفون السوس لإخفاء مرارة النباتات الطبية الأخرى ويذكر بعضهم أهمية السوس كمؤثر هرموني ويصفونه في علاج مرض أديسون Addison الذي يتميز بضعف غير طبيعي في الهرمونات التي تفرزها الغدة الكظرية .

المزايا العلاجية

كما يصفه الاسم اليوناني Glukos Riza أي الجذر الحلو ، يعتبر السوس أحلى بخمسين مرة من السكّر فهو يحتوي على مادة كيماوية استثنائية تدعى " الحمض الغليسيريتيني Acide Glycyrrhetinique " أو Ag وهو مادة عديدة المنافع رغم أنهم لم يتفقوا بعد على طبيعة مخاطرها.

علاج للسعال

لقد أبدّت عدّة دراسات الاستعمال التقليدي للسوس كعلاج للسعال فالحمض الموجود فيه Ag يمتاز بقوّة مضادة للسعال وفي أوروبا يدخل هذا الحمض في العديد من الأدوية التي تعالج السعال .

القرحات

في عام ١٩٤٦ لاحظ صيدلي هولندي أن السكاكر المطعمة بالسوس وأدوية السعال تحظى بشعبية كبيرة لدى الزبائن المصابين بقرحات المعدة والأمعاء الذين اعترفوا له بأن السوس يريحهم بشكل أفضل لمدة أطول من الأدوية المعتادة الأمر الذي دفع هذا الصيدلي إلى نشر تقرير في صحيفة طبية هولندية . نشرت بعد ذلك دراسات في مجلة Lancet وفي صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية حيث كشفت أنّ كميّة مركزة من حمض الغليسيريتيني المستخلص من السوس يمكن أن تعالج القرحات لدى الحيوانات ولدى البشر ، ولكن لسوء الحظ اتضح أن هذا الحمض يمكن أن يسبب انتفاخاً في العرقوب (عصب فوق العقب) وهو من الأعراض الشائعة لاحتباس الماء الذي يمكن أن يكون أخطر مما يعتقد الناس ، فقد يسبب ارتفاع التوتر الشرياني ويهدد حياة الحوامل أو المرضعات أو الأشخاص المصابين بالسكري أو الزرق (الماء الزرقاء) أو بارتفاع الضغط الشرياني أو بالأمراض القلبية أو الأشخاص الذي سبق وأصيبوا بحوادث دماغية وعائية .

في نهاية السبعينات كان في حوزة الطب المؤسّسي دواء فعّال بشكل خارق وأحد الأدوية الأكثر وصفاً وشيوعاً في العالم هو دواء السيميتيدين : Cimetidine .

كيف يمكن مقارنة حمض الغليسيريتيني مع السيميتيدين ؟ لقد قامت بذلك عدة دراسات . اتضح أن السيميتيدين أكثر فعالية في معالجة قرحات المعدة ولكن المادتين لهما آثار متشابهة في علاج قرحات الأمعاء الدقيقة (قرحة الاثنى عشر) .

إضافة إلى ذلك فقد تبين أن خلاصة السوس أقوى في الحماية من الإنتكاسات . مع ذلك لم تحسم بعد مسألة احتباس الماء الذي يحدثه الحمض .

بعد عدّة سنوات استطاع الباحثون أن يفسروا سبب احتباس الماء الذي يحدثه الحمض الغليسيريتيني . تعمل هذه المادة الكيماوية كعمل الألدوستيرون Aldosterone وهو هرمون كظري يؤثر على استقلاب الملح والماء في الجسم .

إذا أخذ هذا الهرمون بكميات كبيرة فقد يسبب مرضاً من المحتمل أن يكون خطراً وهو مرض Pseudoaldosteronisme حيث يظهر على شكل آلام في الرأس وسبات واحتباس للماء وارتفاع في الضغط الشرياني كما أنه قد يظهر على شكل قصور قلبي .

ولسوء الحظ اكتشف العلماء بأنه من الممكن معاً الاستفادة من منافع السوس في حالة القرحة وإبعاد آثاره غير المرغوبة وذلك بتخليصه من ٩٧٪ من الحمض الغليسيريتيني الذي فيه ، وهكذا ابتدعوا نوعاً جديداً من الأدوية النباتية وهو السوس منزوع الحمض .

.بما أن الصحف الأوروبية والبريطانية نشرت دراسات أثبتت أن السوس منزوع الحمض قد نجح في معالجة القرحات دون أن يسبب آثاراً غير مرغوبة فقد قام الباحثون الأمريكان الذين كانوا ينظرون إلى ذلك الحمض على أنه في غاية الخطورة بإجراء دراسات جديدة .

ولسوء الحظ فإن هذه الدراسات التي أجْريت في نهاية السبعينات والتي أقيمت على أساس مستحضر غير ملائم من السوس منزوع الحمض قد سمحت لهم بإثبات عدم فعالية السوس منزوع الحمض في معالجة القرحات، الأمر الذي أدى إلى فقدات الإهتمام بهذا النوع من الأدوية في الولايات المتحدة .

اكتشفوا بعد ذلك بفترة قصيرة أن مستحضرات السوس منزوع الحمض غير الفعال - حسب زعمهم - لاتعطي سوى القليل جداً من المادة الدوائية (جاهزية حيوية منخفضة) .

أما اليوم فلا يحظى السوس منزوع الحمض بمكانة هامة في الأبحاث التي تجري على القرحات ، ولكن الباحثين الأوروبيين مازالوا ينشرون نتائج مؤثرة ، فقد برهنت دراسة أجريت على ٨٧٤ مريضاً مصاباً بقرحات الاثنى عشر واستمرت لمدة ١٢ أسبوعاً ونشرت في الصحيفة الطبية الإيرلندية أن السوس منزوع الحمض يؤثر بشكل أسرع من السيميتيدين وليس له أية آثار غير مرغوبة .

إذا دعمت هذه النتائج بدراسات جديدة في المستقبل فقد يستخدم الأطباء الأمريكان السوس منزوع الحمض في علاج قرحات الإثنى عشر، وحتى ذلك الوقت يجب على الأشخاص المصابين بالقرحة والراغبين بإضافة السوس إلى علاجهم أن يناقشوا الأمر مع طبيبهم .

التهاب المفاصل

للسوس أيضاً مزايا مضادة للإلتهاب ومضاد لإلتهاب المفاصل . برهنت إحدى الدراسات أن الحمض الغليسيريتيني يمكن أن يستخدم - كما تستخدم كريمات الكورتيزون المائية - في معالجة الإلتهابات الجلدية كالأكزيما وسمحت هذه الاكتشافات بإثبات أن استهلاك السوس له آثار مضادة للإلتهاب وخاصة التهاب المفصل ، فعلى المصابين بهذا المرض والراغبين بتجريب السوس مناقشة الأمر مع الطبيب .

القوباء

يحث السوس على إفراز الأنترفيرون Interferon في الخلايا ، وهو مركب مضاد للفيروسات خاص بالجسم وذلك حسب رواية إحدى الدراسات المنشورة في " علم المناعة والبيولوجيا الدقيقة " ، لذلك ليس من المدهش أن أكدت دراسات أخرى أن الانترفرون يكافح فيروس القوباء Herpes Simplex المسؤول عن القوباء الجنسية والحمو ، وهكذا يمكننا تجريب معالجة القوباء برش بعض مسحوق جذر السوس على الجرح بعد تنظيفه.

الإنتان

برهنت عدّة تجارب مخبرية أن السوس يكافح أيضاً البكتريا المسؤولة عن الأمراض (المكورات العقدية والمكورات العنقودية) وكذلك الفطور المسؤولة عن الإلتهابات المهبلية (المبيضات البيض Candida Albicans) . يرش قليل من مسحوق جذر السوس على الجرح بعد تنظيفه للوقاية من الإنتان.

التهاب الكبد والتشمع

يستخدم الأطباء الصينيون السوس منذ قرون لمعالجة مشاكل الكبد وقد كشفت بعض الدراسات الآسيوية أن هذا النبات يسمح بمعالجة التهاب الكبد وتحسين عمله لدى الأشخاص المصابين بالتشمع وهذان المرضان هما من الأمراض الخطيرة التي تتطلب عناية طبية مختصة .

إذا رغبتم في تناول السوس بغية معالجة أمراض الكبد عليكم بمناقشة الأمر مع طبيبكم .

مزايا أخرى

إذا أخذنا بالحسبان مزاياه في تنشيط الجهاز المناعي فليس من المدهش أن يكون للسوس نشاط مضاد للورم لدى الحيوانات المخبرية المصابة بأورام سرطانية قتامينية ولكن من المبكر أن نعتبر هذا النبات علاجاً للأورام ولكن ليس من المستبعد أن يحدث ذلك يوماً ما .

التحضير والمقادير

لمنع الجروح من الإنتان يرش مسحوق السوس على الجروح الخفيفة بعد تنظيفها بالماء والصابون ، وتطبق الطريقة ذاتها على الحمو (دمامل الحرارة حول الفم) . مع ذلك عليكم استشارة طبيبكم لتخفيف آلام الحلق ، يضاف قليل من السوس إلى نقيع نبات آخر تفضلونه .

إذا اخترتم السوس لمعالجة أمراض الكبد أو القرحة أو التهاب المفصل عليكم أولاً مناقشة الأمر مع الطبيب . لتحضير مغلي السوس - الذي قد يفيد في علاج الإنتانات - يغلى برفق نصف ملعقة صغيرة من مسحوق السوس لكل فنجان ماء لمدة ١٠ دقائق . لايجب تجاوز فنجانين من السوس يومياً .

أما بالنسبة إلى الصبغة فيؤخذ من نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة حتى مرتين في اليوم .

لاينصح بإعطاء السوس إلى الأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمراً أو الأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة التركيز وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

لقد تأخرت الصحافة الطبية الأمريكية في رواية وقائع نجاح السوس ، بل على العكس سارعت في التأكيد على أنه يسبب المرض الذي ينتج عن زيادة إفراز الألدوستيرون الكاذب Pseudoaldosteronisme ، فالأمر حقيقي وعلى بعض الناس تجنب استهلاك السوس ولكن إذا أخذ بكميات قليلة فإنه لايسبب أي خطر .

لايشير أي تقرير إلى أن أعواد السوس أو مسحوقه قد أضر بصحة الإنسان . بالمقابل ، يذكر ٢٥ تقريراً منشوراً في مؤلفات طبية من جميع أنحاء العالم أن خلاصات السوس كثيفة التركيز المستخدمة في السكاكر وفي الملينات والتبغ ضارة بشكل كبير ، ويعزى أكثرها إلى الإسراف في السوس .

مع ذلك عليكم أن تتذكروا أن معظم أنواع السوس الأمريكية تحتوي على اليانسون وليس على السوس . يوجد السوس النقي في المحلات المختصة . ذكرت صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية حالة شخص كان يتناول من ٢٨ إلى ٥٥ غ من السكاكر المطعمة بالسوس الصرف يومياً لمدة سبع سنوات ، وذات يوم شعر بنفسه ضعيفاً جداً وكان يعاني كثيراً من اضطرابات هرمونية إلى درجة توجب نقله فيها إلى

المشفى ، ولمة شخص آخر كان قد تناول أكثر من نصف كيلو غرام من السكاكر المطعمة بالسوس يومياً اضطر هو الآخر إلى أن ينقل إلى المشفى للمعالجة .

منتجات معطرة بالسوس

خارت قوى إحدى النساء إثر تناولها ٤ ملاعق صغيرة يومياً ولمدة ٣ أشهر من مركب خضار ليديا بنكهام (كعلاج لآلام الطمث بحيث يؤخذ بضع مرات في الشهر) . حسب تقرير ظهر في الصحيفة البريطانية الطبية الجديدة فإن هذه المرأة قد تحسنت بعد أسبوعين من التخلي عن مركب الخضار المذكور .

يمكن لمضغ التبغ المعطر بالسوس أن يكون ضاراً بالصحة أيضاً ، ويروى أن شخصاً كان يمضغ حوالي ١٢ كيساً صغيراً يزن كل منها على ١٢ غ يومياً وكان يبلع اللعاب بدلاً من بصقه فاضطروا إلى نقله للمشفى بعد أن شعر بتعب عظيم . على كل حال يمكن لمواد أخرى غير السوس كالنيكوتين مثلاً أن تكون هي السبب في ذلك .

نستنتج من هذه الحالات أن الحوامل والمرضعات وكذلك الأشخاص الذين سبق وتعرضوا للسكري والزرق (غلوكوما) وارتفاع الضغط الشرياني وحوادث دماغية وعائية أو لأمراض قلبية عليهم تحديد استهلاكهم للسوس فهو يمكن أن يرفع الضغط الشرياني ويضر كثيراً بصحتهم .

من ناحية أخرى فإن معظم التقارير تقريباً تعرض مشاكل صحية خطيرة لأشخاص يتناولون جرعات كبيرة من خلاصات السوس كثيف التركيز وليس النبات الأصلي . يمكن للأشخاص المعافين استهلاك السوس بحذر ولكن عليهم معرفة أعراض الإفراط في استهلاكه كآلام الرأس وتورم الوجه والعرقوب والتعب والسبات .

احتياطات أخرى

رغم مخاطر السوس المحتملة والمنتقدة كثيراً فإن إدراة الغذاء والدواء قد أدرجته

بين النباتات التي لاتشكل أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات وغير المصابات بالسكري والزرق وارتفاع الضغط الشرياني واللواتي لم يسبق لهن التعرض لأمراض قلبية أو حوادث وعائية دماغية واللواتي لايتناولن أي دواء من الأنواع الإصبعية (ديجيتال) استعماله دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة وذلك لفترات قصيرة .

لايجب استعمال السوس لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نبات مدهش

يعتبر السوس من النباتات المعمرة وهو ينمو بشكل مستقيم ومتين ، يبلغ طوله بين المتر والمترين . له وريقات صغيرة متبادلة ٢,٥سم وأزهار أرجوانية حوالي ١,٥سم تتفتح في حوالي منتصف الصيف وتعطي للنبات جمالاً وأناقة ، أما النباتات التي آن قطفها فلها جذر طويل محوري ينتشر إلى فروع تتسلق بشكل أفقي وتتضاعف وتعطي نبتات أخرى وجذوراً أخرى تضرب في التربة . لجذور السوس لحاء بني وعصارة حلوة وصفراء.

يقتل الصقيع الشديد شتلات السوس فهو يحب الشمس والمناخ الحار ولكن يمكن زراعته أيضاً في أصيص عمقه حوالي ١,٢٠سم وفي البيوت زجاجية فقط حيث يحتاج عندئذ إلى ضوء اصطناعي .

يتضاعف السوس انطلاقاً من فسائل تؤخذ من الجذور وتشمل البراعم حيث تزرع شاقولياً على حوالي ١,٥٠سم من التربة وتترك مسافة ٥٠سم بين الواحدة والأخرى . يجب أن تكون الأجمات غنية ومسمدة ومعتنى بها جيداً وكذلك يجب أن تسقى جيداً وتحدد بدقة . بعد أن يزرع السوس يمكنه أن يتكاثر بكمية هائلة لذا عليكم الحد من نموه .

يحتاج السوس فقط إلى إبادة أعشابه . يبطأ نموه خلال السنتين الأوليين . تقطف الجذور والسيقان الأرضية في خريف العام الثالث أو الرابع . خلال السنة التي تتوقعون فيها قطاف السوس تجمع الزهور وتدفع قليلاً نحو الخلف . يَحرم الإزهار الجذور من بعض النسغ الحلو . تقسم الجذور الثخينة إلى قسمين من أجل تجفيفها في الظل لمدة ٦ أشهر .



سيميفوجا

جذر الثعبان - جذر الزنجية الحمراء)

Cimifuga

Cimifuga

الهنود الحمر كانوا يقولون الحق

الأجزاء المفيدة : الساق الأرضية الجذور .

في القرن التاسع عشر كان " مُرَكب خضار بنكهام " أحد أهم الأدوية الشعبية ، أنزل هذا الدواء إلى الأسواق التجارية عام ١٨٧٦ لمعالجة " حـالات الضعـف الخاصـة بالنساء " أي آلام الطمث .

يحتوي مركب بنكهام المذكور على عدة نباتات أهمها جذر الثعبان الـذي كـان الهنود الحمر يستخدمونه منذ زمن طويـل لمعالجـة المشـاكل الخاصـة بـأمراض النسـاء . يحتوي هذا العلاج أيضاً على نسبة مئوية مرتفعة من الكحول .

في القرن التاسع عشر لم يكن من اللباقة أن تتناول النساء المحترمـات المشروبـات الكحولية ، لذلك كنّ يتناولن مركب بنكهام لئلا يُنظر إليهن نظرة احتقـار ، ولايـزال هذا العلاج موجوداً حتى يومنـا هـذا ولكـن بشكـل جديـد وتركيـب معـدّل فقـد تم تخفيض معدل الكحول فيه إلى أدنى حد وألغي منه نبات جذر الثعبان .

علاج الهنديات

يسمّى هذا النبات في الإنكليزيـة Black Cohosh أي الجـذر الأسـود الخشن. كان الهنود الحمر يغلون جذور هـذا النبـات الخشنـة في المـاء ويشربـون مغليـه لمعالجة التعب وألم الحلق والتهاب المفاصل وعضات الثعابين ومن هنا جاء اسمه الآخر " جـذر الثعبان " . على كل حال فقد كانت نساء الهنود الحمر يستخدمن هذا النبـات بشكـل جوهري لمعالجة المشاكل الصحية النسائية وحالات الوضع .

كان جذر الثعبان البّري كثير الوجود بشكل خاص في وادي أوهايو الذي كـان ملائماً جداً لنموه بحيث أن الأطباء الإنتقـائيون الذيـن عـاشوا في القـرن التاسع عشر والذين جعلوا مدرستهم (الطبية) على ضفاف نهر أوهايو كانوا مهتمين جداً به .

كان هؤلاء الأطباء الملقبـون بالإنتقـائيين يوصـون بتنـاول جـذر الثعبـان لمعالجة الحمى والتهيجات الجلدية والأرق والملاريا والحمى الصفراء وكافة الأمـراض النسـائية (التي كانت تسمى بـالأمراض الهسـتيرية) وقـد ذكـروا في نصـهم المعنـون : King's American Dispensatory مايلي : " يعتبر جذر الثعبان مفيداً للغايـة في عـلاج عسر الطمث وآلامه ولا ينافسه في هذا المضمار أي دواء آخر " .

لم يكن الأطباء العاديون الآخرون - غير المنتمين إلى حركة الإنتقائيين - متأثرين جداً بهذا النبات . أما بخصوص ليديا بنكهام فقد انضمت إلى حلف الأطباء الإنتقائيين وأدرجت جذر الثعبان ضمن عناصر مركب الخضار الذي ابتكرته .

العديد من الاستعمالات العصرية

لاينمو جذر الثعبان في الصين ولكن الأطباء الصينيين يلجـؤون إلى عـدة نباتـات مماثلة لتخفيف آلام الرأس والحصبة والإسهال ونـزف اللثـة وبعـض المشـاكل الصحيـة النسائية .

كان الأطباء المثليون يصفون جرعات مخفضـة جـداً مـن هـذا النبـات في معالجة مشاكل الطمث وبغية تسهيل حالات الوضع .

أما بخصوص أطباء الأعشاب فكانوا يصفون جذر الثعبان لتخفيف التشنجات ولإدرار البول وطرد القشع والمخاط من جهاز التنفس ، وكانوا يصفونه أيضاً كقابض ومهدئ ومنشط لإدرار الطمث . من جهة أخرى ، يعتبر العديد من الأعشابيين هذا النبات أحد أهم النباتات المنظمة للدورة الشهرية .

المزايا العلاجية

يتمتع هذا النبات بقدرة جيدة على الشفاء شريطة استعماله بخبرة ودراية.

مع ذلك ، وبسبب آثاره الجانبية المحتملة فهو يتطلب موافقة الطبيب وإشرافه . تعطي العديد من الدراسات الحق لأنصاره القدامى الذين كانوا يوصون به لمعالجة المشاكل الصحية النسائية .

اضطرابات الطمث

يتمتع جذر الثعبان بمفعول أستروجيني ، أي أن له تأثيراً مشابهاً لتأثير الهرمون النسائي ، الأستروجين ، لذلك فإن المفعول الأستروجيني لهذا النبات يؤكد استخدامه التقليدي في معالجة آلام الطمث .

مع ذلك يجب اتخاذ جانب الحذر عند استعمال النباتات ذات الأثر الأستروجيني لأن الأستروجين هو المادة الأساسية المكونة لحبوب منع الحمل . يجب على النساء المحظّر عليهن استخدام مثل تلك الحبوب تجنب استخدام جذر الثعبان ، أو استشارة طبيبهم لمعرفة نشاطه الهرموني .

اضطرابات سن اليأس

توصف الأستروجينات أيضاً لمعالجة أعراض سن اليأس ، لذلك من الطبيعي أن يكون للنباتات التي لها مفعول أستروجيني نفس الأثر العلاجي في تلك الحالة .

في ألمانيا ، يعتبر هذا النبات المركب الجوهري لثلاثة أدوية توصف لمعالجة اضطرابات سن اليأس . يقول كتاب أعشاب نباتي ألماني عن هذه الأدوية: " إنها تبدو

فعالة جداً ففي العديد من الحالات يمكننا الإستغناء عن الهرمونات ... ولكن النتائج ليست مباشرة ، لذا يجب إعطاء الدواء لبعض الوقت " .

في الولايات المتحدة يمكننا بسهولة العثور على جذر الثعبان ، وبالمقابل من الصعب العثور على الأدوية .

يعتبر العلاج بالأستروجينات فعالاً في تخفيف اضطرابات سن اليأس إلا أنه من الممكن أن يؤدي إلى ظهور سرطان الرحم ، أما البروجستيرون فهو هرمون نسائي آخر يمكنه تخفيض أخطار ذلك المرض . يجب على النساء في سن اليأس استشارة طبيبهم لمعرفة آثار هذا النبات وهل يؤخذ بمفرده أو بالإضافة إلى البروجستيرون .

سرطان البروستات

تبطئ الهرمونات النسائية انتشار أورام البروستات ، وغالباً ما يصف الأطباء هرمونات مشابهة للرجال المصابين بسرطان البروستات . يمكن اللجوء في مثل تلك الحالة إلى جذر الثعبان وذلك بعد استشارة الطبيب .

ارتفاع الضغط الشرياني

كشفت دراسة نشرت في مجلة الطبيعة " أن جذر الثعبان يخفض الضغط الشرياني وذلك بتوسيعه للأوعية الدموية في الأعضاء ، لذلك بإمكانه أن يكون مفيداً في معالجة ارتفاع الضغط الشرياني وذلك بعد استشارة الطبيب .

مزايا أخرى

من الممكن أن يكون لهذا النبات مزايا مضادة للالتهاب ، الأمر الذي يفسّر لنا استخدامه من قبل الهنود الحمر في معالجة التهاب المفاصل ، وقد اتضح أنه فعال أيضاً في تخفيض معدل سكر الدم لدى الحيوانات ومن المحتمل أن يكون كذلك بالنسبة للبشر وقد أكدت بعض الدراسات الحديثة جداً هذه الإستعمالات .

ثمة تجارب أخرى أجريت على الحيوانات تجعلنا نتوقع من هذا النبات مزايا

مهدئة ومضادة للإنتانات وكذلك مفعولاً مهدّئاً على المعدة .

التحضير والمقادير

للحصول على مغلي جذر الثعبان ، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة من جذوره المسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ، ثم يترك المزيج على النار لمدة ٣٠ دقيقة .

يتميز هذا النبات بنكهة كريهة وبطعم مر جداً لذلك يضاف إليه الحامض أو العسل أو يمزج بنقيع الشاي . تؤخذ ملعقتان صغيرتان كل عدة ساعات . يجب عدم تناول أكثر من فنجان واحد يومياً . على الأطفال دون الثانية من العمر والأشخاص فوق الخامسة والستين البدء بتناول مستحضرات خفيفة وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

منذ قرن تقريباً كان الأطباء يعارضون الاستخدام العلاجي لهذا النبات الذي لم تجمع بعد الآراء على استخدامه الطبي . في عام ١٩٨٦ ، نفى تقرير إدارة الغذاء والدواء أن يكون لهذا النبات أي تأثير علاجي وحذر من الآثار الجانبية الممكنة . يؤكد بعض الباحثين أن لهذا النبات قوة علاجية كبرى ولكنه سام بحد ذاته .

أما الألمان فقد أدخلوا هذا النبات إلى العديد من أدويتهم التي تعالج اضطرابات سن اليأس .

من الممكن لجرعة كبيرة جداً من جذر الثعبان أن تسبب الدوار والغثيان وآلام البطن وإقياءات واضطرابات في الرؤية وآلام في الرأس وارتجافات وآلام مفصلية وانخفاض في إيقاع القلب . حتى الجرعات الخفيفة يمكن أن تسبب الأعراض المذكورة لدى بعض الأشخاص .

من جهة أخرى فإن وجود أحد العناصر من عائلة الأستروجينات من الممكن أن يسبب أمراضاً كبدية ومشاكل في تخثر الدم .

ليس مستبعداً كذلك أن يكون هذا العنصر مسؤولاً عن بعض أنواع أورام الثدي . بالنتيجة على النساء الحوامل تجنب النباتات من هذا النوع.

أما دور هذا النبات في علاج الأمراض القلبية فهو أكثر إرباكاً ، لذلك على المصابين باضطرابات القلب وخاصة بقصور القلب الاحتقاني الامتناع عن تناوله .

فعالية محتملة

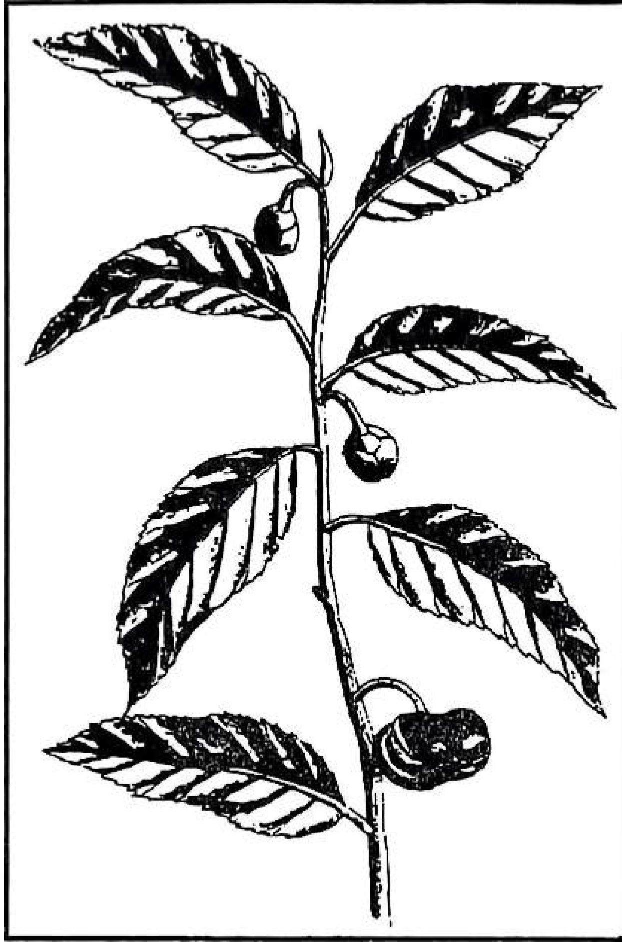
من الممكن لهذا النبات أن يكون خطراً . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات وغير المصابات بأمراض قلبية ولا بسرطانات سببتها الأستروجينات واللواتي لا يتناولن مسكنات ولا أدوية ضغط ولا حبوب منع الحمل أو أستروجينات لمعالجة اضطرابات سن اليأس يمكنهن تناول جذر الثعبان خلال فترات قصيرة . مع ذلك ، عليهن الحصول على موافقة الطبيب والتقيد بدقة بالجرعات المحددة .

إذا كنتم تعانون من الأعراض المذكورة أعلاه عليكم الإقلال من هذا النبات أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

النزول حتى الجذور

يعتبر جذر الثعبان من النباتات المعمرة الوَريقة التي من الممكن أن يبلغ ارتفاعها ٢,٧٥م . جذوره سوداء وكثيرة العقد وتحمل سيقانه أوراقاً كبيرة مسننة وعدداً كبيراً من الأزهار البيض التي تزهر في منتصف الصيف في الأطراف .

يمكننا الحصول على جذر الثعبان إذا بذرنا البذور في الربيع ، أو انطلاقاً من الجذور التي تقطع في الربيع أو الخريف . تنْزع الجذور من الأرض عندما تنضج الثمار ، تقطع طولانياً وتجفف .



الشـــاي
Tea
Thé

النبتة العشبية الأكثر شعبية

الجزء المفيد : الأوراق

يعتبر الشاي ، بعد الماء ، الشراب الأكثر استهلاكاً في العالم وهو أيضاً النبتة الطبية الأكثر تقديراً . يعتبره الكثير من الناس منبهاً خفيفاً كما يصفونه كعلاج مساعد لمعالجة الإسهال ولمنع نخر الأسنان وكمزيل احتقان للقصبات .

تاريخه

استخدم الشاي في الطب الصيني منذ ما لا يقل عن ٣٠٠٠ عام لمعالجة آلام الرأس والإسهال والزحار والرشح والسعال والربو وكذلك في معالجة أمراض تنفسية أخرى ، ومنذ القرن الثامن كان الشاي قد أصبح الشراب الأكثر شيوعاً في الهند وفي أندونيسيا وفي عام ١٦١٠ استوردته شركة الهند الشرقية الألمانية Dutch East India Company إلى أوروبا .

وفي عام ١٦٤٠ عرف الشاي نجاحاً كبيراً في انكلترا فقد كان الأرستقراطيون والنبلاء يتناولون عادة الشاي الأسود نحو الساعة الرابعة بعد الظهر كمنبّه ومن هنا جاءت العبارة الإنكليزية الحالية Tea Time أي وقت الشاي وكان الصينيون يسمون الشاي الأسود Pekho واعتمد الإنكليز هذا الاسم ولكنهم كتبوه على هذا الشكل Pekoe ، ولشدة تحمسهم للشاي أطلقوا عليه اسم " The " من الكلمة الإغريقية Thea التي تعني إلهة .

الوقت العصيب للشاي

كان هوس الإنكليز بالشاي كبيراً بحيث أنه دفعهم إلى استعمار الهند وسيلان وهونغ كونغ وفي نهاية القرن الثامن عشر كان الشاي يشكل جزءاً لا يتجزأ من الزراعة في بريطانيا التي لم تتساهل تجاه أي خطر يعرض احتكارها له للخطر ، وفي عام ١٧٧٣ فرض البرلمان الإنكليزي ضريبة على الشاي المستورد في مستعمراتها الأمريكية الشمالية وقد أثار هذا الإجراء المقيمين في ماساشوستيز Massachusettes ودفعهم إلى التمرد فاستولوا على مراكب الشاي الراسية في المرفأ في بوسطن Boston وألقوا من على متن المراكب كميات هائلة من الشاي المخزون في الحاويات وقد سبب هذا الحادث المعروف باسم Boston Tea Party " حفلة شاي بوسطن " نشوب حرب الاستقلال الأمريكية .

لقد استخدم الشاي في البدء كشراب منبّه في أوروبا وفي أمريكا . مع ذلك فقد استمر أطباء الأعشاب في استثمار مزاياه الطبية المعتمدة منذ آلاف السنين في الصين . وقد أوصى الأطباء الشعبيون أيضاً باستعمال الشاي لمعالجة آلام الرأس والإسهال والرشح والسعال والاضطرابات التنفسية .

ولسخرية القدر فإن القليل من كتب الأعشاب المعاصرة تصنّف الشاي بين النباتات الطبية فغالبية الناس لا تنظر إلى الشاي كنبات ، فهم غالباً ما يسألونك : " هل تريد قهوة أم شاياً أم نقيع أعشاب ؟ " دون أن ينتبهوا إلى أن الشاي والقهوة المقدمين كشراب أصلهما نبات وأن كل هذه المشروبات هي

منقوعات عشبية .

المزايا العلاجية

يحتوي الشاي على ثلاثة عناصر كيماوية منبهة وخاصة الكافين والتيوبرومين والتيوفيلين الأمر الذي يفسر بعض استخداماته العلاجية في الشفاء بواسطة النباتات .

الرشح والاحتقان والربو

إن المنبهات الموجودة في الشاي هي موسعات قصبية تسهل عملية التنفس وذلك عن طريق توسيع المجاري التنفسية الأمر الذي يؤكد استعماله التقليدي في معالجة الاضطرابات التنفسية وغالباً ما يصف الأطباء أدوية تحتوي على التيوفيلين لمعالجة الربو .

الإسهال

يحتوي الشاي على مواد قابضة كالعفص الأمر الذي يفسّر إمكانية الشاي في إيقاف الإسهال .

نخر الأسنان

والشاي هو أيضاً مصدر ممتاز لمادة الفلور التي تقي من نخر الأسنان . إن الشاي الأسود والشاي الأخضر يحتويان على مادة الفلور أكثر مما يحتويه الماء المفلور وذلك حسب دراسة نشرت في Wellness Letter من جامعة كاليفورنيا في بيركلي Berkeley . ويبدو أن المواد العفصية الموجودة في الشاي تسمح بمكافحة نخر الأسنان .

الإشعاع

يوجد بين المواد العفصية التي يحتوي عليها الشاي مواد تدعى Catechines

يمكنها أن تمنع الآثار الضارة التي تحدثها المعالجة بالأشعة في الأنسجة وقد أثبتت إحدى الدراسات أنه بإمكان الشاي أن يمنع المادة المشعة المسماة Stroxium-90 من التغلغل في نخاع العظم وهو بذلك يخفض أخطار السرطان لدى الأشخاص الذين سبق وتعرضوا للإشعاعات النووية ، كما كشفت بعض التجارب أن الشاي يساعد على الوقاية من سرطان الدم عند الحيوانات المخبرية المعرضة لمثل هذه الإشعاعات .

مزايا أخرى

ربّما كان الشاي يزيد من مستوى الكولسترول ولكن دراسة أجريت على حيوانات مخبرية نُشرت في صحيفة علم الغذاء : Journal Of Nutrition Science كشفت أن الشاي يمكن أن يخفض الكولسترول ومن الممكن أن يكون له التأثير ذاته على البشر .

إن المواد العفصية لها قدرة ما على مقاومة الفيروسات وتدّعي بعض الدراسات الطبية أنّه بإمكان الشاي أن يساعد على الشفاء من التهاب الكبد وهو مرض خطير يتطلب عناية طبية مختصة ، وليس الشاي ضارا خلال فترة النقاهة لا بل يمكن أن يكون مفيداً .

التحضير والمقادير

للحصول على منقوع لذيذ المرورة يمكنه أن يقي من نخر الأسنان ويعالج المشاكل التنفسية والإسهال يُؤخذ من ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الشاي المجفف لكل فنجان من الماء الغالي ويترك فيه لمدة ١٠-١٥ دقيقة ويجب أن لا يتناول المرء أكثر من ٣ فناجين يومياً .

ويمكن إعطاء الشاي الخفيف بحذر للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر من ذلك والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٦٥ سنة فعليهم البدء بشرب الشاي الخفيف ثم زيادة الجرعة حسب الحاجة .

تحذيرات

يحتوي فنجان الشاي تقريباً على نصف مايحتويه فنجان القهوة المطحونة من الكافيين وهي المادة التي تسبب الاعتياد الذي يسبب بدوره النفرزة والاضطراب والأرق وعوارض أخرى غير مرغوبة (انظر مقالة القهوة).

كشفت دراسات عديدة أن المواد العفصية لها تأثير مسرطن ومضاد للسرطان في نفس الوقت أما دورها المسرطن عند الإنسان فهو دور عَرَضي على كل حال فقد كشفت بعض الدراسات أن معدل سرطان الحلق مرتفع عند الأشخاص الذين يستهلكون الشاي بكميات كبيرة ولكن هذه النتائج لايبدو أنها تنطبق على الإنكليز الذي يعتبرون من هواة الشاي ويتفق الأخصائيون أن عادة الإنكليز بإضافة الحليب إلى الشاي لها تأثير واق لأن الحليب يحيد المواد العفصية وربما كانت تلك فكرة جيدة بأن نشرب الشاي على الطريقة الإنكليزية .

احتياجات أخرى

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدام الشاي دون خوف شريطة التقيّد بالجرعات المحددة ، مع ذلك فإن للكافيين علاقة ببعض التشوهات الخلقية (عند الجنين) لذلك يجب على الحوامل الامتناع عن تناوله . إذا شرب الشاي بكمية كبيرة فقد يسبب أمراضاً في المعدة والأمعاء .

لايجب استهلاك الشاي لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث اضطرابات خفيفة كآلام المعدة فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة طبيبكم في حال حصول آثار غير مرغوبة ، وإذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

مصدره الشرقي

ليس الشاي نبتة حدائق فهو يزرع بشكل رئيسي في الهند وسري لانكا

وأندونيسيا . وبإمكان شجرة الشاي أن تبلغ حوالي ١٠م في حالتها البرية ولكن الصنف المألوف منها يُشذّب بحيث لايتجاوز طول الشجرة المتر الواحد .

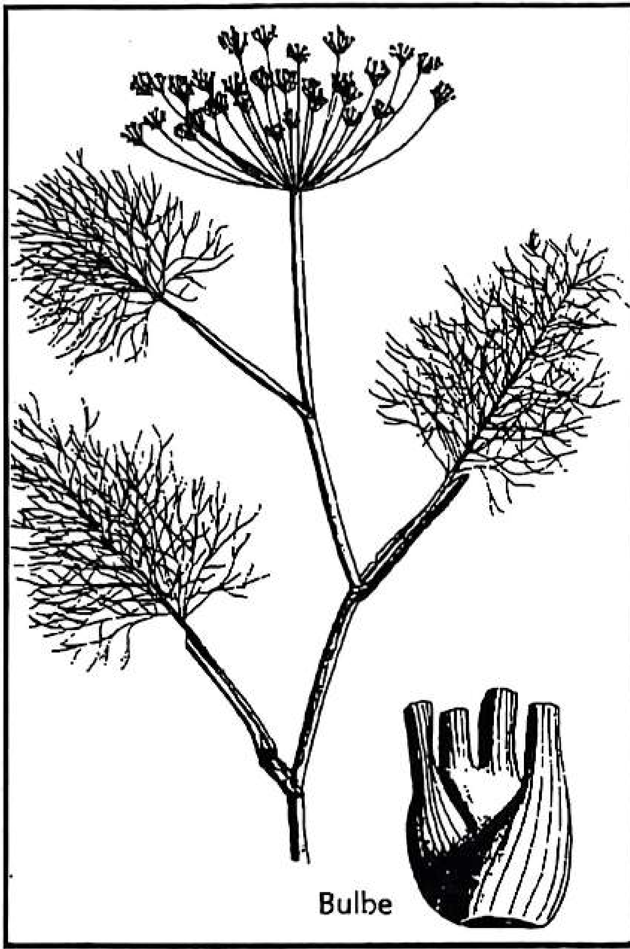
تكون أوراق الشاي صفراء عند القطاف ولكنها تصبح خضراء بعد التجفيف أو بعد اللف السريع أما إذا تركناها تتخمّر فإننا نحصل على الشاي الأسود Pekoe .

شمرة

(شمّار)

Fennel

Fenouil



النبات المثالي للهضم

الأجزاء المفيدة : البذور - الساق الأرضية (في المطبخ) .

كانت جماعة الطهريين Les Puritains في نيوانكلند (انكلترا الجديدةNowelle Angleterre) يلقبون الشمرة ببذور الضيوف ، فقد كانوا يجتمعون في الكنائس لحضور فرائض دينية لا تنتهي ، ويروي بعض الخبراء بهذا الموضوع أن تلك الجماعة كانت تستخدم الشمرة لمنع الجوع ، ويدّعي آخرون أن عدداً لابأس به من أفراد تلك الجماعة كانوا يمضغون بذور الشمرة لإخفاء رائحة الوسكي الذي كانوا يتناولونه قبل الذهاب لتأدية فروضهم الكنسية .

كان أفراد جماعة الطهريين يستهلكون الشمرة أيضاً لتنشيط الهضم ، فهذا النبات معروف بمزاياه العلاجية وخاصة بصفته منشّطاً للهضم منذ حقبة الفراعنة وحتى أيامنا هذه .

الشمرة والماراتون

كان الإغريق القدماء يسمّون الشمرة " ماراتون : Marathon " ، فقد كان هذا النبات ينمو بشكله البري حول قرية تحمل نفس الاسم ، وهي قرية تقع على بعد حوالي ٤٢كم من أثينا حيث هزم الأثينيون الفرس عام ٤٩٠ق.م . نقل أحد العدّائين نبأ الفوز إلى أثينا فقدّم بفعله هذا فكرة إقامة سباقات الماراتون المعروف حالياً .

خلال القرن الثالث قبل الميلاد كان أبقراط يصف الشمرة لمعالجة المغص عند الأطفال ، وبعد حوالي ٤٠٠ عام أعطى ديوسكوريد هذا النبات اسم مانع الجوع ، ووصف بذوره للنساء المرضعات بغية إدرار الحليب .

وضع عالم الطبيعة الروماني بلين القديم Pline L' Ancien الشمرة في ٢٢ دواءً. استنتج هذا العالم أن بوسع الشمرة أن تعالج أمراض العين والعمى بعد أن رأى الثعابين تفرك عيونها بهذا النبات .

حسب نظرية " المظهر يدلي بالجوهر " وهو اعتقاد تبنّاه الناس في العصور الوسطى حيث كانوا يزعمون أن مظهر النبات يوحي بقدرته الشفائية ، ارتبطت أزهار الشمرة الصفراء بلون المرارة فراحوا يستخدمونها لمعالجة اليرقان .

أمر شارلمان ، ملك الإفرنج ، أن يزرع هذا النبات في كافة الحدائق الإمبراطورية ، وفي قصر إدوارد الأول ، ملك إنكلترا ، كانوا يستهلكون قربة ٤ كغ منها شهرياً .

كانت الشمرة أحد النباتات المفضلة لدى هيلدجارد دو بنجان الراهبة وعالمة النبات الألمانية التي وصفتها لمعالجة الرشح والنزلة الوافدة وأمراض القلب ولكي " تجعل المرء سعيداً بتسهيلها للهضم ... وبجعل الجسم يفوح رائحة طيبة " .

السحر وأعمال الغش الأخرى

كان شعوب الأنجلو - ساكسون حوالي القرن الخامس تستخدم الشمرة بصفتها تابلاً ومنشطاً للهضم ، كما كانوا يعلّقونها فوق أبوابهم ليحموا أنفسهم من السحر .

في القرن السابع عشر أصبحت الشمرة أحد دعائم الشفاء بالنباتات وتابلاً ممتازاً للسمك . كتب نيكولاس كولبيبر ، عالم الأعشاب الذي عاش في القرن السابع عشر والذي لم يكن يحب السمك ، أن هذا النبات " يعدّل المزاج البلغمي (البادر) الذي يسببه السمك ... " .

كان كولبير يوصي باستعمال الشمرة " لمنع رياح البطن وزيادة حليب الأم وتصفية العينين من الضباب الذي يعيق الرؤية ... ومعالجة الإرتدادات التي تحدثها المعدة لدى الأشخاص المتوعكين " . وكان يعلن أيضاً أن الشمرة " تسبب حدوث الدورة الشهرية " .

كان الأطباء الشعبيون يضيفون الشمرة إلى الملينات القوية كالنبق المسهل والسنا والراوند والألوه وذلك لتحييد التشنجات المعوية التي غالباً ماتحدثها تلك الملينات .

وصول الشمرة إلى أمريكا

إن من أدخل الشمرة إلى أمريكا الشمالية هم المستعمرون الأوائل ، وكتب هنري وادزوورث لونغ فيلو Henry Wadsworth Longfellow مايلي : " فوق أصغر النباتات تنتصب الشمرة بأزهارها الصفراء وهي نبات فتي يتمتع بمزايا عجيبة مثل إعادة الرؤية لفاقديها " .

وصف الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع عشر الشمرة كمنشط هضمي وكمدر لحليب الأم وللطمث ولتخفيف الآثار الجانبية لأدوية أخرى " .

في أمريكا اللاتينية ما زالوا يغلون بذور الشمرة في الحليب وذلك لإدرار الحليب لدى الأمهات المرضعات ، ويستخدم سكان الجمايكا هذا النبات لمعالجة الرشح ، كما يتناوله الأفريقيون لمعالجة الإسهال وعسر الهضم .

يوصي أطباء الأعشاب المعاصرون باستعمال الشمرة كمنشط للهضم ومدر للحليب وكمقشع وقطرة عينية أو كمادة واقية تضاف إلى خليط الأعشاب الملينة .

المزايا العلاجية

لا تشـفي الشمـرة اضطرابـات الرؤيـة ، ولكـن العلـم أكـد بـع استعمالاتها التقليدية .

منشط للهضم

يبدو أن الشمرة - كأي نبات عطري - ترخي جدران العضلة الملسـاء لأنبوب الهضم بصفتها مضاداً للتشنج ، كما أ،ها تريح من النفخة ، وقد أثبت بعـض الباحثين الأوروبيين أنها تقتل بعض أنواع الجراثيم ، وهو ما يؤكد استعمالها التقليدي في علاج الإسهال .

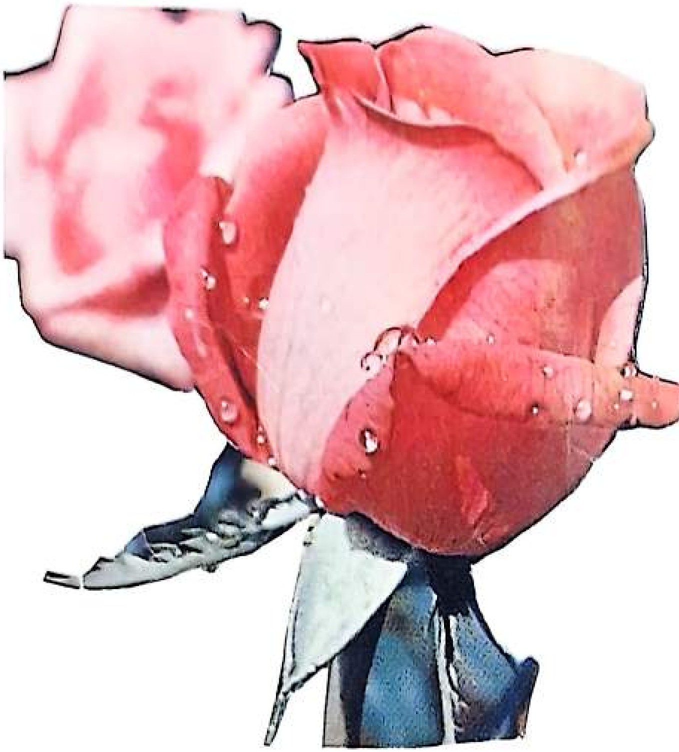
في ألمانيا - حيث يشيع اسـتخدام الطـب بالنباتـات علـى نطـاق شعبي كبير - تستخدم الشمرة كاليانسون والكروياء في علاج عسر الهضـم والنفخـة والمغص لـدى الأطفال .

صحة المرأة

لا ترخي مضـادات التشنـج الأنبـوب الهضمـي فحسـب ولكنـها ترخـي أيضاً عضلات ملساء أخرى كعضلة الرحم . مع ذلك ، كانوا يستخدمون الشمرة كباعث للطمث وليس العكس . إذا أخذت الشمرة بكميات كبيرة قد تكون منبهة إلى درجة إدرار الطمث .

تقول إحدى الدراسات أن الشمرة تتمتع بمزايا أستروجينية ، الأمر الذي يعني أن هذا النبات له أثر مشابه لأثر الأستروجين ، وهو هرمون التكاثر عند المرأة ، وذلك ما يفسّر لنا الاستعمال التقليـدي الـذي كـانت النسـاء يقمـن بـه لتنشيـط إدرار الحليب والطمث .

بهذا الخصوص ، يمكن لبعض النساء تجريب الشمـرة لهـذا الغـرض ، أمـا النساء الأكبر عمراً فيمكنهن تناولها لتخفيف انزعاجات سن اليأس .

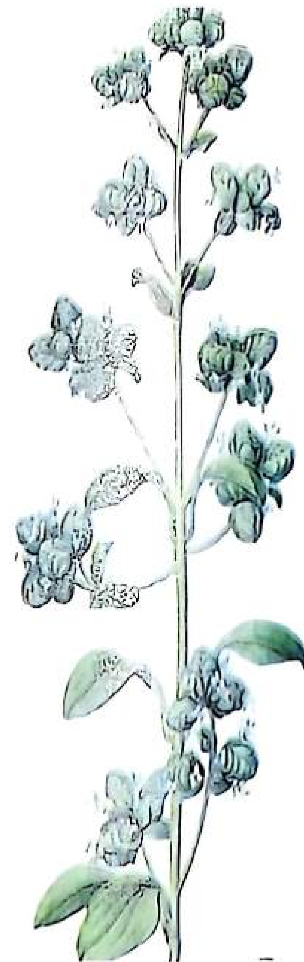


الورد الجوري العطر

Rosa centifolix L.
Scented roses E.

للورد فوائد جمّة منها طبية ومنها جمالية.

يستعمل ورق الزهر في معالجة الكبد والأعصاب والمفاصل كما يستعمل في معالجة المربيات المفيدة جداً خصوصاً للمصابين بالسلّ الرئوي.



المردكوش

Origanum majorna L.
Majorna E.

نبتة بريّة وزراعية.

مسكّنة للتشنجات العصبية، تعطي الفرح في الخيبات العاطفية. لكنّها نبتة فعّالة تتطلّب التقيّد بالمقادير عند استعمالها.



نبتة النور، العرقون

Eulhrasia officinalis L.
Eye-bught E.

تنمو في الحقول والجبال.

مضادة للالتهاب، مقوية هاضمة.

ويزعمون أنها تشفي جميع علل العينين ومن ميزاتها أيضاً أنها تعطي الفرح.



ورد السياج

Roza canina L.
Dog-rose E.

من فوائدها الطبية، أنها منشطة، وغنية بالفيتامين (ج G).



القصعين

Salvia offcinolis L.
Sage E.

جاء الاسم عن اللاتينية ومعذاه الشفاء نظراً لتعداد منافع هذه النبتة.

والقصعين نبات برّي وزراعي، يعالج الجهاز العصبي والهضمي، والعقم عند النساء وله غير ذلك حوالى ثمانين فائدة.



اكليل الجبل

Rosmarinus L.
Rosemary E.

نبات طبي ينمو برياً كما يزرع في الحدائق، أزهاره نيلية اللون أو زرقاء بنفسجية تُعرف بتأثيرها الفعّال على الأعصاب واضطراباتها. وبتجديد الخلايا.



دازي روحي، هيغاريقون

Hypericum Perforatum L.
Perfoliate E.

نبات بريّ ينبت بكثافة، أزهاره صفراء اللون. ينمو بالحقول والجدران القديمة. ساقه حمراء اللون كثيرة الأوراق.
يعالج اضطرابات سنّ المراهقة، وهو مهدّىء ومطهّر.



صعتر زوباع

Saturia montana L.
Savorg of crete E.

الصعتر عدة أنواع مشتركة (بالخاصة الصعترية التيمول) يعرف الصعتر بانه أقوى المطهرات، وعدوّ الالتهابات.

سرطان البروستات

غالباً ما توصف الهرمونات الأنثوية (الأستروجينات) لمعالجة سرطان البروستات . مع ذلك ، يجب أن تحظى كافة أشكال السرطان بمعالجة طبية مختصة . عليكم استشارة الطبيب إذا رغبتم بتناول الشمرة كعلاج مرافق للعلاج المنتظم .

التحضير والمقادير

لتنشيط الهضم ، يمكنكم مضغ بعض بذور الشمرة أو تناول نقيعها أو صبغتها . إذا أرادت المرأة إدرار الطمث ، أو إذا رغب أحدكم الاستعانة بالشمرة لمعالجة سرطان البروستات - تحت إشراف طبي - يمكنكم تناول نقيع النبات أو صبغته .

لتحضير نقيع لذيذ بنكهة السوس تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الشمرة المسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ، ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق على أن لا تتناولوا أكثر من ثلاثة فناجين يومياً .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة (لكل فنجان ماء) حتى ثلاث مرات في اليوم .

تعطى مستحضرات الشمرة الخفيفة بحذر للأطفال دون الثانية من العمر لمعالجة حالات المغص لديهم ، وإذا استمرت الأعراض عليكم استشارة طبيب الأطفال ، أما بالنسبة للأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يمكن للأستروجين ، وهو مركب أساسي من مركبات حبوب منع الحمل، أن يسبب عدداً لا بأس به من الإرتكاسات التي تصيب الجسم ، لذا يجب على النساء الممنوعات عن تناول حبوب منع الحمل تجنب استهلاك الشمرة لأغراض علاجية (بسبب تأثيرها الأستروجيني) .

أخيراً ، يجب على كل شخص سبق وأصيب بمشاكل تخثر الدم ، أو بسرطانات

سببها هرموني تجنب استعمال الشمرة أيضاً .

يجب على الحوامل عدم استعمال الشمرة لأغراض علاجية .

الشمرة والكبد

بينت إحدى الدراسات أن للشمـرة آثـاراً معاكسـة للكبـد ، فـهي تفـاقم عمـل وظيفة الكبـد لـدى بعـض الحيوانـات بينمـا تسـمح بتجديدهـا وإحيائـها لـدى بعـض الحيوانات التي أجري لها استئصال جزئي للكبد ، وحتى تتضح تلك الإكتشافات يجب على الأشخاص الذين سـبق وأصيبـوا بتسـمم كحـولي أوالتـهاب كبـدي أو بـأمراض كبدية أخرى أن يكونوا حذرين ، أو أن لا يستعملوا هذا النبات لأغراض علاجية .

يمكن استهلاك بذور الشمرة دون خوف ، ولكن زيتها يمكـن أن يسـبب بعـض التهيّجات الجلدية لدى الأشخاص الحساسين . يمكن لزيت الشمرة إذا أخذ عن طريـق الفم أن يسبب الغثيان والإقياءات حتى التشنجات ، لذا عليكم عدم استهلاكه .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الشمرة في عداد النباتات التي لا تشكل أي خطر .

يمكن للنساء المعافيات وغـير الحوامـل وغـير المرضعـات اسـتخدام الشمـرة دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الشمـرة لأغـراض علاجيـة إلا بعـد موافقـة الطبيـب ، أمـا إذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال عليكـم الإقـلال منـها أو التوقف عن استهلاكها . عليكم استشارة الطبيـب في حـال حـدوث بعـض الأعـراض الجانبية أو إذا استمر المرض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نكهة السوس

الشمرة نبات جميل يبلغ ارتفاعه حوالي المترين ، أوراقه خملية وله سيقان طويلـة تتوجها عناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء على شكل مظلة . ثمـاره الصغـيرة (بـذور

بيضوية) مضلّعة وذات لون أخضر ما ئل إلى الرمادي . تصدر كافة أجزاء هذا النبات رائحة تشبه رائحة اليانسون والسوس .

تنمو الشمرة انطلاقاً من البذور التي توضع في تربة غنية ورطبة في الخريف أو بعد زوال أخطار الصقيع . تستغرق البذور حوالي أسبوعين لتنمو . تترك مسافة ٢٥ سم بين الشتلة والأخرى . لا تفرطوا في سقاية هذا النبات ، ولكن عليكم زيادة كمية الماء كلما ازداد نمو النبات ، لأن ذلك يرفع النكهة اللذيذة للسيقان .

يمكن قطاف الأوراق عندما ينضج النبات .

عندما يصل ارتفاع السيقان إلى حوالي ٢ سم ، عليكم تغطيتها بالتراب ، وذلك لخلق أثر تبييضي يلطف نكهة النبات .

تقطف البذور في نهاية فصل الصيف عندما يصبح لونها أخضر – رمادي. يمكن لهذا النبات أن يسبب الضرر لنباتات أخرى مجاورة كالفول والبندورة (الطماطم) والكروياء . إذا زرع هذا النبات بجانب الكزبرة فلن يعطي ثماراً .

تحذير

يمكن أن يخلط المرء بين الشمرة البرية وبين الشوكران السام الذي يسبب الموت . لا تقطفوا الشمرة البرية إلا إذا كنتم واثقين من نوعها .



شونيز زراعي

Candleberry

Quatre - Epices

علاج للحمى أمريكي مائة بالمائة

الجزء المفيد : لحاء الجذر

عندما اكتشف المستعمرون الأوائل الشونيز الزراعي في شرق البلاد صنعوا منه شموعاً معطرة . لم يكن الشونيز نباتاً طبياً إلا بالنسبة للهنود الـ Choctave الموجودين في جنوب الولايات المتحدة فقد كانوا يغلون أوراقه ويشربون نقيعها الذي اتضح أنه دواء ممتاز لمعالجة الحمى ، ثم اعتمده مستعمرو لويزيانا وراحو يشربون شمعة مع الماء الحار الذي يمنح - حسب تقرير طبي نشر عام ١٧٢٢ - " بعض الراحة في الحالات الأكثر خطورة من مرض الزحار " .

فعال بقدر الفلفل الأحمر تقريباً

إن أول من عرّف الناس بالشونيز أعشابي من انكلترا الجديدة - La Nouvelle Angleterre يدعى صاموئيل أ.طومسون Samuel A.Thomson . كان هذا الإعشابي وهو مبتدع أول الأصناف الصيدلية - يقارن هذا النبات بالفلفل القوي

ويمتدح قدرته على إطلاق الحرارة في الجسم كله فكان يصفه لمعالجة الرشح والنزلة الوافدة وعدد لا بأس به من الأمراض المعدية الأخرى ، إضافة إلى الإسهال والحمى .

بعد حرب الانفصال جاءت النظريات العلمية لحركة الأطباء الإنتقائيين لتخلع مبادئ علم الأعشاب التي أقامها صاموئيل طومسون عن عرشها ، فقد كان أنصار هذه الحركة ينصحون بتطبيق العشب القابض على اللثة النازفة وبشرب المستحضر في حالة الإسهال والزحار وآلام الحلق والقرمزية ومشاكل الطمث وحتى التيفوئيد .

رغم أن الشونيز قد فقد حظوته الشعبية منذ زمن طويل فإن بعض الأعشابيين يصفونه كاستعمال خارجي للدوالي وعن طريق الفم للإسهال والزحار والرشح والنزلة الوافدة والتهاب اللثة وآلام الحلق ، ويقدمه بعضهم على أنه " أحد النبات الأكثر أهمية في طب النباتات " حتى أنه أوصى بإدخال قطنة مشبعة بشاي الشونيز في المهبل وذلك لمعالجة نزيف الرحم . لا تتبعوا تلك النصيحة بل استشيروا طبيبكم .

المزايا العلاجية

منذ مائتي عام كان الشونيز مشهوراً بمزاياه الطبية رغم أن معظم مزاياه العلاجية قد نسيها الناس مع الزمن ولكن العلم قد برهن أن هذا النبات الذي يعود أصله إلى أمريكا هو نبات قيّم في معالجة الحمى والإسهال .

الإسهال

يحتوي لحاء جذر الشونيز على مضاد حيوي La Nyristicine وهو فعال جداً لمكافحة عدد كبير من البكتريا والحيوانات وحيدة الخلية Protozoaires . إن مفعول الميريستيسين يؤيد الاستخدام التقليدي للشونيز في معالجة الإسهال والزحار . يحتوي الشونيز أيضاً على مواد عفصية قابضة تجعله أكثر فعالية في معالجة الإسهال .

الحمى

إن الميريستيسين يخفض الحرارة كما يؤكد ذلك هنود الشوكتو Chactaw .

مزايا أخرى

يسهل الميريستيسين إفراز المرارة ويمكن أيضاً أن يكون نافعاً في علاج أمراض الكبد والحويصلة المرارية ولكن لم يثبت ذلك أي بحث علمي بعد.

التحضير والمقادير

لتحضير مغلي من الشونيز تغلى ملعقة صغيرة من جذر الشونيز على شكل مسحوق في نصف لتر من الماء خلال ١٠ إلى ١٥ دقيقة. يضاف إليه القليل من الحليب ثم يشرب بارداً. لا تتجاوزوا فنجانين في اليوم. يمتاز هذا المستحضر القابض بطعم مر. لتحضير مغلي أحلى يكفي أخذ نصف ملعقة صغيرة حتى مرتين في اليوم.

لا ينصح بإعطاء الشونيز للأطفال دون الثانية، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فيمكنهم تناوله على أن يبدؤوا بمستحضرات خفيفة ثم تزداد الجرعة عند الحاجة.

تحذيرات

لا ينصح بإعطاء الشونيز - بسبب محتواه العالي من العفص - إلى الأشخاص الذين سبق وأصيبوا بالسرطان كما أنه يمكن أن يحمي من آثاره في نفس الوقت وقد تكلمنا كثيراً عن تأثيره المسرطن.

والجدير بالذكر أن دراسة نشرت في صحيفة المعهد الوطني للسرطان قد بينت أن المواد العفصية يمكن أن تسبب ظهور بعض الأورام الخبيثة عند الحيوانات المخبرية. من جهة أخرى، يمكن لهذه المواد العفصية ذاتها أن تحمي من تلك الأورام نفسها.

لايزال مفعول العفص فيما يخص السرطان بحاجة إلى تحديد، فرغم أن كميات قليلة منه ليست ضارة فقد لوحظ ارتفاع معدل سرطان المعدة بشكل غير طبيعي عند الآسيويين الذين يستهلكون الكثير من الشاي الذي يحتوي على جرعات كبيرة من المواد العفصية. لتحديد مفعول هذه المواد العفصية يجب إضافة الحليب وهذا مايفعله الإنكليز الذين - على عكس الآسيويين - لايعانون إلا نادراً من سرطان المعدة.

وبالنتيجة فإن الأشخاص الذين سبق وأصيبوا بالسرطان وخاصة سرطان المعدة والقولون عليهم الإمتناع عن تناول مستحضرات الشونيز أما الأشخاص الآخرون فعليهم عدم تجاوز الجرعات المحدّدة بالنسبة للنقيع وبالنسبة للمغلي . ولمزيد من الأمان من الأفضل إضافة بعض الحليب إلى تلك المستحضرات.

آثار أخرى غير مرغوبة

إذا أخذ لحاء جذر الشونيز بكميات كبيرة فقد يسبب آلاماً في المعدة وغثياناً وإقياءات . يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل معدية – معوية مزمنة كالتهاب القولون أن يقللوا استخدامهم للشونيز .يعدّل الشونيز تحويل الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم .

يجب، على الأشخاص المعنيين بمراقبة معدل الصوديوم والبوتاسيوم والأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى ومن الضغط الشرياني المرتفع أو من قصور القلب الإحتقاني أن يستشيروا طبيبهم أولاً .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات وكذلك الأشخاص الذين لديهم معدّل طبيعي من الصوديوم ومن البوتاسيوم والذين لايعانون من مشاكل معدية - معوية ولم يسبق لهم قط أن أصيبوا بالسرطان – سرطان المعدة أو القولون – أن يستخدموا الشونيز دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لايجب استعمال الشونيز لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كالغثيان أو الإقياء فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استعماله . استشيروا طبيبكم في حال حصول آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نبات يحب فلوريدا

يغطي هذا النبات قسماً لا بأس به من الأراضي الإقليمية لأمريكا ، من ولاية نيوجرسي حتى البحيرات الكبرى ، مروراً بولايتي فلوريدا وتكساس وفي الجنوب

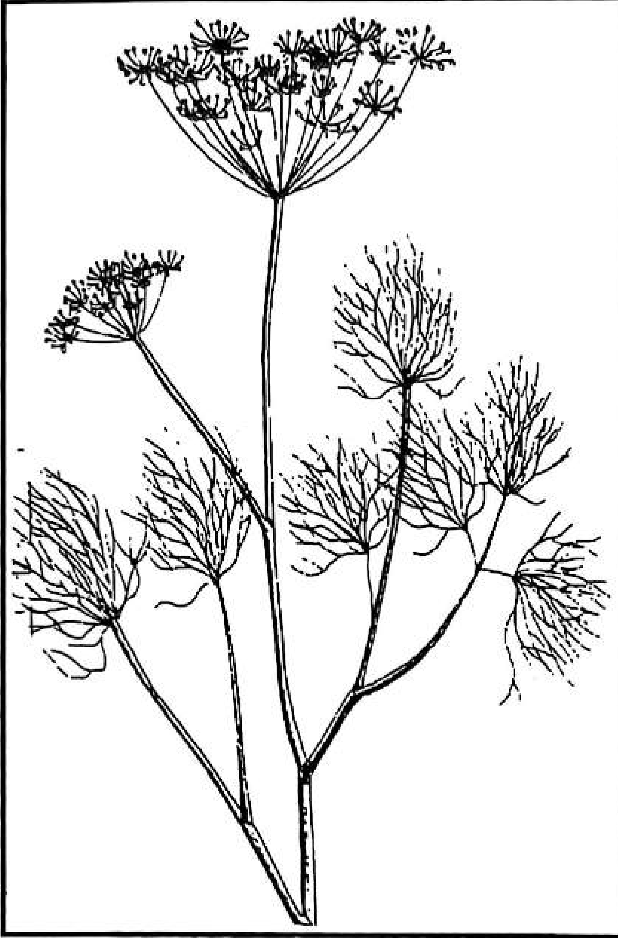
الشرقي نلاحظ شجرة صغيرة خضراء ذات أوراق دائمة يمكن أن يبلغ ارتفاعها ١٠ أمتار ، وإذا ما صعدنا شمالاً فإننا نرى أصغر ، أما حول البحيرات الكبرى فهو لايتجاوز ٩١ سم إلا نادراً .

لحاؤه يميل إلى الرمادي وأغصانه شمعية وأوراقه كثيفة وضيقة ومسننة وتعطي أريجاً عذباً عند فركها .

تعطي شجرة الشونيز شرّابات (على شكل البلوطة) راتنجية وتتفتح زهوره الصفراء في الربيع وتعطي ثماراً تشبه الجوز المغطى بالشمع وقد كان هذا الشمع مستخدماً في صناعة الشموع .

ينمو الشونيز انطلاقاً من الحبوب المبذورة في الربيع أو في بداية الخريف . يحب هذا النبات الترب (الخث) والشمس الساطعة رغم أنه من الممكن زراعته في الأراضي الرملية الفقيرة حول الجداول وفي المناطق السبخية (المستنقعات) . تحتاج الشتلات إلى التشذيب وهو العناية الوحيدة التي يتطلبها .

لايقطف لحاء الجذور إلاّ بعد عدة سنوات .



شِبث

(شمّار كاذب)

Dill

Aneth

البذور المهدئة للمعدة

الأجزاء المفيدة : الثمرة (البذور) ، الأوراق في الطبخ

ليس الشبث مجرد تابل غذائي فحسب إضافة إلى كونه من المـواد المستخدمة في حفظ المواد الغذائية ، فهو قد استخدم منذ فجر الحضارة المصرية لسبب وجيـه ، وهـو مقاومته للإنتانات وتخفيف آلام المعدة .

عودة إلى بلاد النيل

بينت بعض الوثائق التي عثر عليها في قبور مصرية تعود إلى أكثر من ٣٠٠٠ عام أن الأطباء في تلك الحقبة كانوا يستعملون هذا النبات كعلاج للمعدة والأمعاء .

كان الطبيب الإغريقي ديوسكوريد Dioscoride يصـف هـذا النبـات كثـيراً إلى درجة أنهم لقبوه بنبات ديوسكوريد .

أما بالنسبة للرومان فقد كـانوا يمضغـون بـذور الشبـث وذلـك لتسـهيل عمليـة الهضم ، كما كانوا يزينون به صالات مآدبهم زاعمين - دون شك - أن هذا النبـات

يحميهم من آلام المعدة .

يستخدم الصينيون هذا النبات لمعالجة آلام المعدة منذ ما يزيد على ألف عام فقد كانوا يصفونه للأطفال بشكل خاص لأن آثاره ألطف من أعشاب أخرى ذات خواص علاجية كالكروياء والأنيسون (يانسون) والشمّار (الشمرة) .

كان ا لفايكنغ ، هم أيضاً ، يعرفون المزايا العلاجية للشبث ، فكلمة شبث "Aneth " أصلها من اللغة النرويجية القديمة " Dilla " وهي كلمة تعني " يريح " .

في القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني كولبيبر يدّعي أن الشبث يمكث في المعدة ويطرد منها الريح برفق ، كما كان يوصي باستخدام النبات لمعالجة الفواق (الحازوقة Hoquet) والتورم ولتقوية الدماغ .

إن أول من زرع الشبث في أمريكا هم طليعة المستعمرين ، واكتسب نقيع بذوره المعروف باسم " ماء الشبث " شعبية كبيرة لدى الأطباء الشعبيين في أمريكا حيث كان يوصف لمعالجة المغص والسعال وعسر الهضم والنفخة وآلام المعدة والأرق ، وكان الشبث يعطى للراشدين لمعالجة البواسير واليرقان والاسقربوط وقصور القلب الإحتقاني .

أما اليوم فيعتبر الأعشابيون الشبث النبات " المفضل " لمعالجة المغص لدى الأطفال ، ويوصون بمضغ بذوره لإخفاء النَّفَس الكريه ، وينصحون بشرب نقيعه لتنشيط الهضم وإدرار حليب الأم .

المزايا العلاجية

إذا كنتم لا تستخدمون الشبث إلا في تتبيل الأطعمة وإضفاء النكهة عليها فإنكم بذلك تحرمون أنفسكم من مزاياه العلاجية . لا يشفي الشبث البواسير ولا يزيد إدرار حليب الأم ولكن العلم يعزو له مزايا أخرى يشتهر بها منذ قرون .

منشط للهضم وعلاج للنفخة

أثبت البحث العلمي أن الشبث يتمتع بمزايا علاجية منشطة للهضم وهي مزايا

اشتهر بها هذا النبات منذ ٣٠٠٠ عام . يسهل الشبث إرخاء العضلة الملساء لأنبوب الهضم ، كما أثبتت إحدى الدراسات أنّه يمنع تشكل الفقاعات الغازية في الأمعاء .

يكبح زيت هذا النبات نمو الجراثيم التي تهاجم الأمعاء أي أنه يمكن أن يقي من الإسهالات الإنتانية التي تسببها تلك الجراثيم .

صحة المرأة

من بين الجراثيم التي يكبح نموها الشبث ثمة نوع يدعى " E. Coli " وهو المسؤول عادة عن إنتانات المجاري البولية . إذا تكرر حدوث مثل تلك الإنتانات فإننا ننصح المرأة المصابة بإضافة خرقة مبللة بالشبث أو بزيت بذوره إلى الحمام فقد يساعد ذلك على معالجة الإنتانات .

مزايا أخرى

نلاحظ أن الشبث إذا أعطي لحيوانات مخبرية فإنه ينشط التنفس لديها ويبطئ إيقاع ضربات قلبها ويوسع الأوعية الدموية ، الأمر الذي يخفض التوتر الشرياني فيها .

التحضير والمقادير

لإنعاش النَفَس وترطيبه يمضغ نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة من بذور الشبث . وكمنشط للهضم ينصح بشرب نقيع الشبث أو صبغته ، ولكي يكون للنقيع طعم مقبول استعملوا ملعقتين من البذور المسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ، ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق . لا يجب تناول أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم .

بالنسبة لصبغة الشبث يؤخذ نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة حتى ثلاث مرات يومياً .

في حال حدوث مغص أو غازات لدى الأطفال دون الثانية من العمر يُعطون مقادير صغيرة وخفيفة من النقيع . يجب على الأطفال فوق السنتين والأشخاص فوق

الخامسة والستين البدء بتناول مستحضرات ضعيفة التركيز وزيادة الجرعة عند الحاجة .

لتجنب الإنتانات البولية ، توضع بذور الشبث في خرقة وتوضع في حوض الحمام أو يصب فيه ملعقة صغيرة من زيت حبوب الشبث .

تحذيرات

يمكن أن يسبب الشبث تهيّجاً للبشرة الحساسة ، رغم أن الأوراق والبذور والزيت ينظر إليها كمواد غير سامة .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الشبث في عداد النباتات التي لم تثبت فعاليتها بعد .

يمكن للراشدين المعافين وللنساء غير الحوامل وغير المرضعات استخدام هذا النبات دون خوف شريطة التقيّد بالجرعات المحددة .

لايجب استهلاك الشبث لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة ، أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

في الحديقة

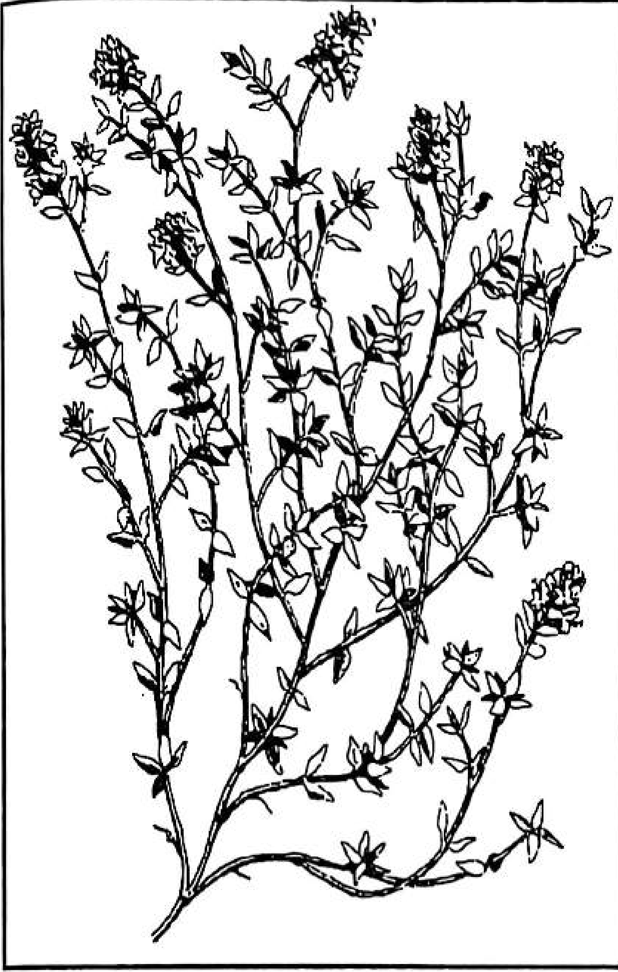
الشبث - تماماً كقريبه الجزر - هو نبات حولي ذو جذور محورية وساق طويلة ذاوية وسريعة العطب ، ينمو بسرعة وله أوراق مسننة . خلال فصل الصيف ، تنمو زهوره الصفراء وتعطي كمية مهمة من ثماره الصغيرة أي البذور .

لن تكون هناك أي مشكلة في زراعة الشبث إذا زرعت البذور على عمق ٦ مم في التربة وفي فصل الربيع ، ويحتاج الإنتاش إلى حوالي أسبوعين . تترك مسافة ٣٠سم بين الشتلات .

سوف يبلغ ارتفاع نبات الشبث متراً واحداً إذا تعرض للشمس الساطعة وزرع في أرض خفيفة الحموضة وغنية ورطبة أو إذا كان جزئياً في الظل وفي مناخ مداري .
تحمى الشتلات من الريح .

يمكن قطاف أوراق الشبث حالما تنضج الشتلات ، وتمتاز الأوراق الغضّة بعطر أقوى من عطر الأوراق المجففة . لتخزين أوراق غضّة منذ الربيع وحتى نهاية الخريف تغرس البذور بانتظام حيث يستغرق نموها حوالي شهرين حتى تصل إلى مرحلة النضج ، وتقطف عندما تصبح بنية اللون .

يتكاثر الشبث بشكل طبيعي . تُترك بعض الشتلات عند القطاف للإفادة من هذا النبات غضاً في السنة التالية .



الصعتر

(الزعتر)

Thyme

Thym

نبات حقيقي

الأجزاء المفيدة : الأزهار والقسم العلوي من الزهور

نجد الصعتر بشكل عام على رفوف التوابل في جميع المطابخ ولكنّ الملايين من الأمريكيين يضعون أيضاً في صيدليات منازلهم زيت هذا النبات وليس من قبيل الصدفة أن استخدم في مضمضة الفم أو كمضاد للاحتقان فمنذ وقت طويل مضى والناس تستخدم الصعتر كمطهر وكدواء لمعالجة السعال وعسر الهضم .

إضافته على حيوانات المعبد

كالعديد من نباتات المطبخ العطرية الأخرى كان الصعتر يستخدم فيما مضى لحفظ اللحوم كما كانوا ينشرونه على الحيوانات المكرّسة للآلهة وذلك لجعلها أكثر ملاءمة للتقديم . أدخل الصعتر في مستحضرات الأطعمة كمادّة إضافية وذلك بسبب مزاياه في حفظ اللحوم كما استخدمه الرومان كدواء في معالجة السعال ودود الأمعاء وكذلك في تسهيل عملية الهضم .

وكان شارلمان قد أمر بزراعة الصعتر في كافة حدائقه الإمبراطورية من أجل الحصول على مزاياه الشفائية والمطبخية معاً . اختارت الراهبة وعالمة النبات هيلدجارد التي عاشت في ألمانيا في العصور الوسطى هذا النبات لمعالجة أمراض الجلد وكانت أول من استعمله كمطهر .

إمارات الشجاعة

كان الناس في العصور الوسطى يربطون بين الصعتر والشجاعة فقط كانت النساء النبيلات في تلك الحقبة – ليصبحن على الموضة – يطرّزن على مناديلهن ذرارة الزعتر ثم يعطين تلك المناديل لفرسانهن المفضلين الذين يرحلون منخرطين في الحروب الصليبية ، وعلى مر القرون استخدم الصعتر كمطّهر عند حدوث الكوارث فكانوا يطرحون ضحايا الاكتئاب (مناخوليا) على وسادات مليئة بالصعتر .

كان علماء التشريح أوّل من أعطى اسم " الغدة الصعترية " للعضو الموجود في العنق إذ أن شكلها كان يذكرهم بزهرة الزعتر .

في القرن السادس عشر كان عالم النبات جون جيرارد يوصي باستخدام الصعتر لمعالجة البرص Lepre وعرق النسا (التهاب العصب الوركي) والصرع .

أعلن بعدئذ عالم النبات البريطاني كولبيبر أن الصعتر " دواء ممتاز لمعالجة الاضطرابات العصبية ... وآلام الرأس ... كما أنه يريح نوعاً ما الأشخاص الذين يقعون ضحايا الكوابيس " .

وكان يرى أن الصعتر مدرّ لدماء الطمث كما أنه يساعد الحوامل على أن يضعوا مولودهن بشكل أسرع ودون اختلاطات ويزيل حالة الاكتئاب التي تلي الولادة .

وأوصى كولبيبر أيضاً باستخدام الصعتر بصفته " مقوياً نبيلاً للرئتين ... ودواء مفضلاً للمصابين بضيق النفس ... وهو يطرد البلغم من الجسم ويريح المعدة كثيراً من النفخة " .

التيمول : زيت مطهّر

في نهاية القرن السابع عشر كانت محلات العطارين تبيع زيت الصعتر كمطهر عصري تحت اسم " زيت أوريجانوم " : Huile D' Origanum .

وفي عام ١٧١٩ استخرج عالم كيميائي ألماني ، كاسبارنيومان Caspar Neuman المركب الفعّال في زيت الصعتر وسمّاه " كافور الصعتر " ، ثم أعطاه الكيميائي م. لالماند M. Lallemand اسم " تيمول " : Thymol وهو الاسم الذي لايزال يطلق عليه حتى هذا اليوم .

واستمرت شعبية التيمول الكبيرة كمطهّر منذ منتصف القرن التاسع عشر وحتى الحرب العالمية الأولى وكان الأطباء الأمريكيون الإنتقائيون يمتدحونه بقولهم : " يعتبر الكثيرون أن التيمول أقوى من الفينول (مطهر اشتهر عام ١٨٦٧ بفضل رائد التطهير جوزيف ليستر) . يمنع التعفن أو يوقفه إذا ما كان قد ابتدأ ، وإذا أذيب في الماء فإنه يتحول إلى مطهّر قيم للغاية يمكن استخدامه في تطهير غرف المرضى " .

وكان أولئك الأطباء يصنعون الصعتر كنقيع لمعالجة آلام الرأس والاضطرابات المعدية – المعوية و " الهستيريا " (أي التشنجات الطمثية) ولإدرار الطمث .

أزمة الحرب العالمية الأولى

أعيد طرح مسألة المزايا العلاجية للتيمول وذلك بعد الحرب العالمية الأولى. كان القسم الأعظم من الاحتياطي العالمي للتيمول يتم تقطيره في ألمانيا ، وعندما أعلن الإنكليز والفرنسيون الحرب ضد ألمانيا كان عليهم التقاتل للسيطرة على ما يعوض حاجتهم إلى المطهرات التي يمكن أن تنقذ حياة الكثير من الجنود في ساحات المعارك ، وفي هذه الغضون تمّ استخدام مواد أخرى بديلة عن التيمول لمقاومة المكروبات وكانت أقوى منه ، إلا أن التيمول استخدم في تركيب العديد من الأدوية المطهّرة للفم.

يوصي الأعشابيون المعاصرون باستخدام الصعتر خارجياً لتطهير الجروح وعن

طريق الفم لمعالجة عسر الهضم وآلام الحلق، والتهاب الحنجرة والسعال والسعال الديكي والزفرة .

المزايا العلاجية

يحتوي زيت الزعتر العطري على مادتين كيماويتين هما التيمول والكارفاكول وهما اللتان تمنحانه مزاياه الطبية ، فهما تلعبان معاً دوراً ما في عملية الحفظ وفي مقاومة الميكروبات ومقاومة التعفن كما أن لهما مزايا مقشعة ويمكن أن تؤثرا في تنشيط الهضم .

مطهّر

يكافح الصعتر العديد من أنواع الجراثيم المسؤولة عن الأمراض وعن الفطور في أنابيب الاختبار الأمر الذي يفسّر استخدامه التقليدي كمطهر رغم أن نقيع النباتات الجافة ليس بمقدورها أن تكون ، في أي مكان كان، أقوى من التيمول كزيت أو التيمول المطهر . إضافة إلى ذلك يمكنكم استخدام بعض أوراقه الغضة بحيث تسحق وتوضع على الجروح الصغرى والخدوش بغية تطهيرها وتضميدها .

منشط للهضم

بيّنت عدّة دراسات أن التيمول والكارفاكول يرخيان نسيج العضلة الملساء للأنبوب الهضمي وهما بذلك يعطيان الزعتر مزاياه المضادة للتشنج. يؤكد مفعول هذه العنصرين الكيماويين ما يعرف عن الزعتر بصفته منشطاً للهضم .

صحة المرأة

لاترخي مضادات التشنج العضلة الملساء للأنبوب الهضمي فحسب ولكنها ترخي أيضاً عضلات ملساء أخرى كعضلة الرحم ، وإذا ما أخذت بكميات قليلة فإنها تلطف الآلام الطمثية .

كان الأطباء الإنتقائيون يعتقدون بمفعول الصعتر في هذه الحالة بالذات ولكن إذا

استخدم زيت الصعتر والتيمول بكميات كبيرة فإنهما يعتبران من المواد المنشطة .

يمكن للحوامل استخدام الصعتر لأغراض المطبخ ولكن بكميات قليلة وعليهن تجنب استعمال زيت هذا النبات .

مضاد للسعال

لقد أيّد الباحثون الألمان الاستخدام التقليدي للصعتر كمقشع وفي ألمانيا – حيث ينتشر طب الأعشاب – غالباً ما يصفون اليوم مستحضرات الصعتر لإرخاء الطرق التنفسية ومعالجة السعال والسعال الديكي وانتفاخ الرئة .

كتب عالم الأعشاب الألماني وردلف فريتز ويس : " يلعب الصعتر في معالجة أمراض القصبات والرغامى الدور ذاته الذي يلعبه النعناع في معالجة أمراض المعدة والأمعاء " .

التحضير والمقادير

في حال الجروح الطفيفة – في الحديقة مثلاً – تؤخذ بضعة أوراق من الصعتر وتسحق وترش على الجرح لتطهيره ثم تضميده . بعد أن يتم تنظيف الجرح يمكن تطبيق بضع قطرات من صبغة الصعتر على المناطق المصابة .

لتحضير نقيع يُعَالج السعال وآلام الطمث توضع ملعقتان صغيرتان من الصعتر المهروس لكل فنجان من الماء الغالي . يترك منقوعاً لمدة ١٠ دقائق. لا يجب تجاوز ثلاث فناجين في اليوم .

إن الصعتر هو من النباتات العطرية اللذيذة وهو يترك في الفم طعماً خفيفاً شبيهاً بطعم كبش القرنفل .

بالنسبة للمغلي ، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة واحدة حتى ٣ مرات يومياً .

لا ينصح بإعطاء الصعتر للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر

عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

يمكنكم استخدام نبات الصعتر وليس زيته . يمكن لبضعة ملاعق صغيرة فقط من زيت الصعتر أن تكون سامة وتسبب آلاماً في الرأس وغثياناً وإقياءات وشعوراً بالخور وخللاً في عمل الغدة الدرقية ومشاكل في القلب والرئتين .

برهنت إحدى الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الصعتر يلغي نشاط الدرق عند الفئران . ننصح الأشخاص الذين لديهم مشاكل في الغدة الدرقية باستشارة طبيبهم قبل استعمال الصعتر . يمكن للصعتر ولزيته أن يسببا الشري عند الأشخاص الحساسين .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الصعتر في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي ليس لديهن مشاكل في الغدة الدرقية استخدام الصعتر دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة ، ولا يجب استهلاك الصعتر لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا حدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم باستشارة طبيبكم في حال حصول آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدّة أسبوعين بعد بداية العلاج .

كيف نزرع الصعتر

يعتبر نبات الصعتر من النباتات المعمرة والعطرية وذات الأغصان العديدة. إنه شجيرة بالكاد يصل ارتفاعها إلى نصف متر . أوراقه صغيرة وعملياً بدون ساق وزهوره بلون البنفسج أو الورد تتفتح في منتصف الصيف ، يمكن لهذه النبتة القوية أن تنمو انطلاقاً من البذور أو الفسائل . تحتاج البذور إلى درجة حرارة ٢٠ مئوية لكي

تنمو . تعطي هذه العملية غالباً أفضل النتائج إذا ابتدأت في الداخل .

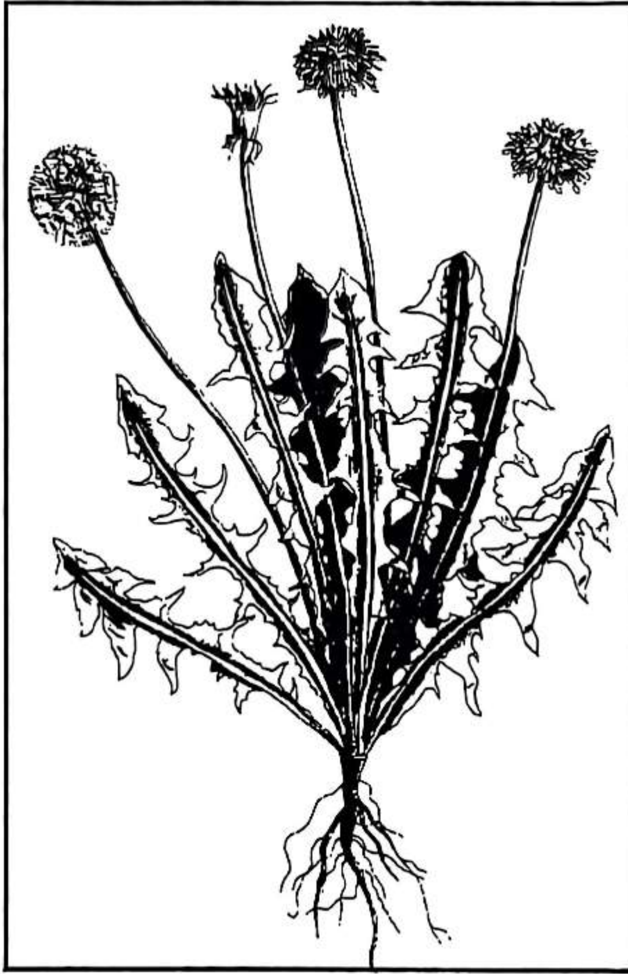
بالنسبة للفسائل ، تقطع السيقان إلى ثلاثة أجزاء بطول ٧ سم لكل منها (نبتات جديدة) وتوضع في تراب رطب . يجب أن تظهر الجذور بعد أسبوعين من ذلك وأفضل وقت لغرس الفسائل هو فصل الربيع .

يقتلع النبات بعناية مع محاولة الحفاظ على تراب الجذور قدر الإمكان . يقطع إلى قسمين أو ثلاثة ويغرس من جديد على مسافة ٣٠سم بين الغرسة والأخرى في تربة رطبة .

بعد أن تغرس نبتة الصعتر فإنها قلما تتطلب عناية واهتماماً . من الأفضل غرس النبات في تربة جيدة التصريف وجافة على الأرجح . تصبح شجيرات الصعتر ليفية (خشبية) بعد بضع سنوات ولتجنب ذلك يجب تقسيم الجذور دورياً . يخفف الري المتكرر وخاصة للأوراق الرائحة العطرية للصعتر .

يتحمل الصعتر فترات التجلّد ولكن إذا كنتم تعيشون في بلاد ذات شتاء بارد عليكم استخدام أغطية من القش ، فالصعتر لا يمكن أن ينمو إذا أصبحت درجة الحرارة ٥ مئوية .

يجب جمع الأزهار والأقسام العلوية منها قبل أن تتفتح ثم تجفف وتوضع في أوان محكمة الإغلاق بغية المحافظة على زيت النبات .



طرخشقون

(هندباء برية - خس إفرنجي)

Dandelion

Pissenlit

عشبة لم تكتشف أسرارها بعد

الأجزاء المفيدة : الجذر أساساً وكذلك الأوراق

يُحتقر الطرخشقون بشكل عام بصفته عشبة غير نافعة بحيث أنّه من الصعب أحياناً أن نرى هذه العشبة على ما هي عليه حقاً ، أي أن نراها أي أن نراها كنبات طبي مغذّ جداً تعود شهرته إلى ما يزيد عن قرن .

يمكن للطرخشقون أن يساعد على معالجة الاضطرابات التي تسبق الدورة الشهرية وارتفاع الضغط الشرياني وقصور القلب الاحتقاني كما تقي هذه العشبة أحياناً من حصى المرارة إضافة إلى بعض المزايا العلاجية الأخرى .

دواء صيني قديم

سبق للأطباء الصينيون في العصور القديمة أن وصفوا الطرخشقون لمعالجة الرشح والتهاب القصبات والتهاب الرئة والتهاب الكبد والدمامل والقرحات والسمنة ومشاكل الأسنان والحكاك والجروح الداخلية ، كما كانوا يستخدمون كمادات الطرخشقون المفروم لمعالجة سرطان الثدي ، وكذلك كان الأطباء التقليديون في الهند

القديمة يلجؤون إلى هذا النبات لمعالجة الأمراض ذاتها .

كان الأطباء العرب في القرن العاشر أوّل من تعرّف أن الطرخشقون مدر للبول .

في العصور الوسطى كان الأوروبيون يعتقدون أن مظهر نبات ما يكشف عن قوته الشفائية . وحسب هذا الاعتقاد يعتبر كل نبات أصفر ذا علاقة بمرارة الكبد ، لذا كان يتخذ كدواء لمعالجة اضطرابات الكبد ، ولهذا السبب اكتسب الطرخشقون شهرة في أوروبا في معالجة اليرقان وحصى المرارة .

وبنفس الطريقة - أي الشكل يفصح عن المضمون - عللوا استخدام الطرخشقون كمدر للبول وذلك من أجل معالجة احتباس الماء .

للطرخشقون جذر مليء وساق وأوراق ، هكذا كان كل نبات غزير العصارة يرتبط - حسب زعمهم - بإدرار البول - كان الطرخشقون في القرن السابع عشر معروفاً كمدر للبول وكان الإنكليز يسمونه "Piss - A - Bed" وهو اسم منسوخ عن الفرنسية Pissenlit (يبول في السرير) .

دواء رسمي

حسب بعض الأشخاص الذين يبالغون في وصف المزايا العلاجية للنباتات كعالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر من القرن السابع عشر تمتد شهرة الطرخشقون على مساحة كبيرة كبرَ المساحة التي تمتد عليها مرجة من نبات الطرخشقون غير المجزوز .

كان كولبيبر يوصي بتناول هذا النبات لمعالجة أي " ضرر في الجسم " لقد كان الطرخشقون بالفعل يستخدم لمعالجة العديد من الأمراض بحيث أنه أصبح معروفاً باسم " العلاج الرسمي للاضطرابات والوعكات " .

أول من أدخل هذا النبات إلى أمريكا الشمالية هم طليعة المستعمرين وسرعان ما اعتمده الهنود الحمر كمنشّط .

كان جذر الطرخشقون يؤلف أحد عناصر " مركب الخضار " لـ " ليديا أ . بنكهام " Lydia E. Pinkham وهو نوع من النباتات الطبية التي حظيت بشعبية كبيرة في القرن التاسع وكان يستخدم لمعالجة اضطرابات الطمث. بصفته مدراً للبول ، كان الطرخشقون يستعمل للتخلص من النفخة التي تعاني منها الكثير من النساء قبل حدوث الطمث . (لا يوجد نبات الطرخشقون في " مركب خضار بنكهام " المتداول حالياً في التجارة) .

يوصي أطباء الأعشاب المعاصرون بتناول الطرخشقون بشكل حصري تقريباً كمدر للبول وذلك لتخفيض الوزن الزائد والاضطرابات التي تسبق الطمث والمترافقة معه ، وورم القدمين وارتفاع الضغط الشرياني وقصور القلب الإحتقاني .

المزايا العلاجية

لا تزال إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تعتبر الطرخشقون من الأعشاب الضارة وتصفه بهذه العبارة : " ليس ثمة سبب يدفعنا للاعتقاد أن هذا النبات يمتاز بقدرات علاجية " .

لقد أغفلت الوكالة (إدارة الغذاء والدواء الأمريكية) بالتأكيد قراءة نص كتبه رالف والدو اميرسون Ralph Waldo Emerson عن تعريف العشبة الضارة حيث كان قد كتب ما يلي : " العشبة الضارة هي النبات الذي لم تكتشف فوائده بعد " وهذا القول ينطبق على الأقل على الطرخشقون رغم أن مزاياه موثّقة (في المراجع الطبية) .

أعراض ما قبل الطمث

لقد برهنت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الطرخشقون يمتاز فعلاً بصفات علاجية حتى لو لم يكن بالإمكان تطبيق النتائج الحاصلة على الحيوانات دائماً على البشر فإن ذلك لا ينطبق على الطرخشقون ، فمدرّات البول تسمح بالتخلص من النفخة المرافقة لأعراض ما قبل الطمث . على النساء إذن تجريب

الطرخشقون قبل أيام من بدء الطمث وذلك لرؤية مفعوله في التخفيف من تلك الأعراض .

التخلص من الوزن الزائد

في دراسة أجريت على بعض الحيوانات تبين أنها فقدت ٣٠ ٪ من كتلتها الجسدية بعد أن جعلوها تتناول نبات الطرخشقون . إن مدرات البول تساهم في فقدان الماء المحتبس . مع ذلك ينصح الأخصائيون بعدم استعمال هذه الطريقة لأن فقدان الوزن عن طريق مدرّات البول هو حالة مؤقتة ، فهم ينصحون بالأحرى بأتباع نظام غذائي فقير بالدهون وغني بالألياف مع برنامج من التمارين الرياضية المناسبة .

ارتفاع الضغط الشرياني

غالباً ما يصف الأطباء مدرات البول لعلاج ارتفاع الضغط الشرياني ، ومن الواضح أن الطرخشقون ملائم لهذا الغرض . وعلى كل حال ، يعتبر ارتفاع الضغط من الأمراض الخطيرة التي تتطلب عناية طبية متخصصة ، لذلك عليكم استشارة طبيبكم قبل استعمال هذا النبات .

قصور القلب الاحتقاني

غالباً ما يصف الأطباء مدرّات البول في حال حصول مثل هذا المرض وربما يكون الطرخشقون علاجاً فعالاً مترافقاً مع أدوية أخرى أو معالجات معينة يقررها الطبيب .

ويعتبر قصور القلب الإحتقاني مشابهاً لارتفاع الضغط الشرياني من ناحية كونه مرضاً خطيراً يتطلب علاجاً طبياً مختصّاً . إذا أردتم تجريب هذا النبات بشكل مترافق مع علاجكم المنتظم عليكم أولاً استشارة الطبيب المشرف على وضعكم الصحي .

الوقاية من السرطان

يحتوي فنجان من أوراق الطرخشقون الطازج على ٧٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين " أ " أي ما يعادل مرة ونصف من مقدار الجرعة الغذائية المحدّدة وأكثر مما تمدّنا به جزرة واحدة . ويحتوي الطرخشقون أيضاً على الفيتامين ج (C) ويعتبر هذان الفيتامينان من المواد المضادة للأكسدة التي تقي الخلية من الجروح (الأضرار) التي يمكن – حسب رأي العلماء – أن تسبب السرطان . يمكن إضافة أوراق الطرخشقون إلى السلطات والحساء ...

الإنتانات الفطرية

برهنت إحدى الدراسات أن الطرخشقون يكبح نمو الفطور المسؤولة عن الإنتانات الفطرية (المبيضات البيض Candida Allbicans) .

منشّط للهضم

كان أصحاب نظرية " المظهر يدلي بالجوهر " (أي منظر النبات يوحي إلينا بالأمراض التي من الممكن أن يعالجها) على الطريق المستقيم ، فقد أشارت دراستان ألمانيتان أن الطرخشقون ينشّط الإفرازات المرارية التي تساعد على استحلاب الدهون .

في ألمانيا – حيث المعالجة بالنباتات الطبيعية شائعة جداً – غالباً ما يصف الأطباء الطرخشقون لتنشيط إفراز المرارة والوقاية من الحصى المرارية ، وكثيراً ما يوصف الدواء الألماني المعروف بماركة Chol - Grandelat والذي أساسه من الطرخشقون لعلاج حصى المرارة (لا يباع هذا الدواء في كل مكان) .

مزايا أخرى

يمكن للطرخشقون أيضاً أن يساهم في تخفيض معدل سكر الدم وبالنتيجة فهو يسمح بسيطرة أفضل على السكري ، وهو مرض خطير يتطلب عناية طبية متخصصة . عليكم باستشارة طبيبكم إذا أردتم تناول هذا النبات .

كشفت بعض الدراسات أن جذور الطرخشقون تملك مزايا مضادة للالتهاب تمنح هذا النبات قيمة علاجية لمكافحة التهاب المفاصل ، كما تعزو إليه إحدى الدراسات اليابانية مفعولاً مضاداً للأورام رغم أنه من السابق لأوانه اعتبار هذا النبات بمثابة علاج ممكن للسرطان .

عليكم التفكير جيداً قبل استخدام هذا النبات كمدر للبول بغية التخلص من الوزن الزائد ، فالوزن الذي تفقدونه بهذه الطريقة تكسبونه ثانية لأن جسم الإنسان المركب أساساً من السوائل يتأقلم مع تخفيض منسوب البول .

إضافة لذلك ، يمكن للاستخدام الطويل لمدرات البول أن يشكل خطراً على صحة الإنسان لأنه يستنفذ احتياطي الجسم من البوتاسيوم وهو مادة غذائية أساسية لسلامة عمل الجسم .

على الأشخاص الذين يتناولون مدرات البول التأكد من استهلاكهم لأغذية غنية بمادة البوتاسيوم كالموز والبقول والخضار الطازجة .

ولحسن الحظ فإن فقدان البوتاسيوم الناتج عن تناول الطرخشقون هو أقل من فقدانه عند استعمال مدرات البول الأخرى لأن هذا النبات بالذات غني بالبوتاسيوم . مع ذلك ، إذا استعملتم هذا النبات لفترة طويلة عليكم ملاءمة نظامكم الغذائي تبعاً لذلك .

على الحوامل والمرضعات تجنب مدرات البول .

التحضير والمقادير

تؤكل الأوراق مع السلطة أو كخضار .

إذا استخدم الطرخشقون كمدر للبول (أعراض ما قبل الطمث أو ارتفاع الضغط الشرياني أو قصور القلب الاحتقاني) أو كمنشط للهضم عليكم تناوله على شكل نقيع أو مغلي أو صبغة . لهذا النبات طعم مقبول نسبياً مع بعض المرارة .

لتحضير نقيع منه يؤخذ ١٥ غ من الأوراق الجافة لكل فنجان من الماء الغالي .

يترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق . يجب عدم تناول أكثر من ٣ فناجين في اليوم .

لتحضير مغلي من الجذور ، يؤخذ ملعقتان صغيرتان إلى ثلاث ملاعق من مسحوق هذا النبات لكل فنجان من الماء ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة (بعد غليان الماء) ويبرد ثم يشرب شريطة عدم تجاوز ٣ فناجين يومياً .

لتحضير صبغة الطرخشقون تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين (لكل فنجان ماء) ٣ مرات يومياً . لمعالجة الإنتانات الفطرية أضيفوا بضع حفنات من أوراق الطرخشقون المجففة إلى حمامكم .

لا ينصح بإعطاء الطرخشقون للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات ضعيفة التركيز ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يمكن أن يسبب الطرخشقون نوعاً من الإثارة الجلدية لدى ذوي البشرة الحساسة .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الطرخشقون في عداد النباتات التي لا تشكل أي ضرر . يمكن للنساء السليمات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يتناولن مدرات البول استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الطرخشقون لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة والإسهال فعليكم الإقلال من تناوله أو التوقف عن استعماله . عليكم باستشارة طبيبكم في حال حصول آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

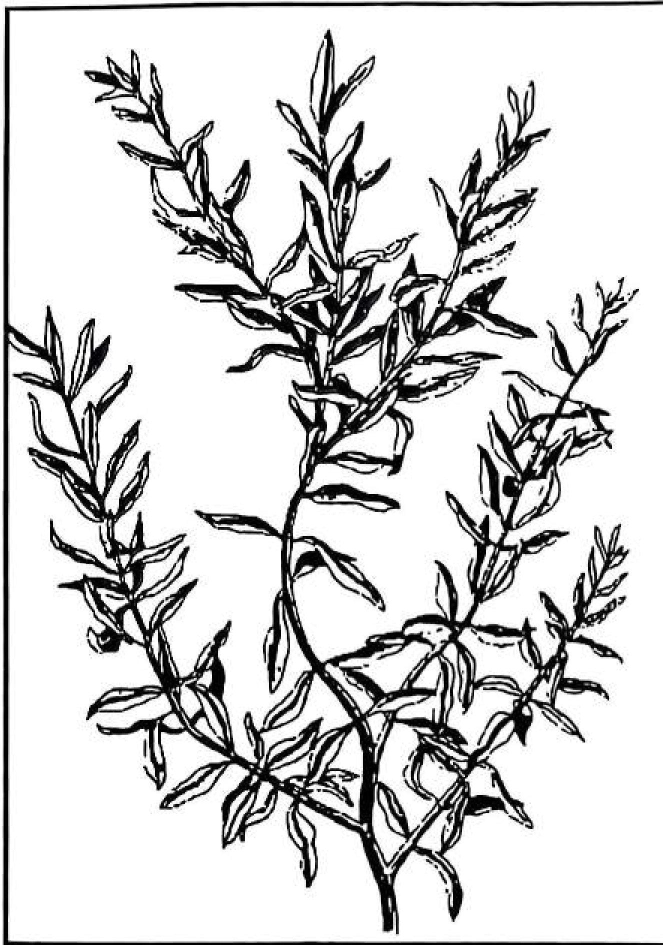
سرّ في غاية الكتمان

من الأفضل ألا تقولوا لجيرانكم أنكم تزرعون الطرخشقون . إن أي جنائني ماهر يعلم ذلك ، فالطرخشقون ينمو كأعشاب ضارة على مستوى التربة . يملك هذا

النبات المعمّر جذوراً وتدية عميقة وعقدة من الأوراق المسننة تنطلق من القاعدة وساقاً ملساء ومجوفة تبلغ ١٢ إلى ٢٤سم . تنتهي كل ساق بزهرة واحدة صفراء تعطي مئات الأزهار المحتشدة .

تحتوي الجذور والأوراق والساق جميعها على سائل لبني . اقطفوا الأوراق الفتية حالما تنمو لأن الأوراق الأكثر نضجاً تصبح أكثر مرارة . يوصي الأعشابيون بقطف الجذور في نهاية السنة الثانية . لتجنب امتداد النبات اقطعوا الأزهار قبل أن تتشكل باقات البذور .

ليست بذور الطرخشقون متوفرة دائماً ويمكنكم التزود بها من بعض الفهارس النباتية . تبذر الحبوب في بداية فصل الربيع وتنمو بشكل جيد في كافة أنواع التربة تقريباً ولكن من الأفضل وضعها في الأراضي الرطبة وجيدة التصريف .



طرخون
(حوذان)
Tarragon
Estragon

علاج لآلام الأسنان

الجزء المفيد : الأوراق

استعمل الطرخون تقليدياً ولفترة طويلة من الزمن بصفته نباتاً طبياً ، وذلك كغيره من النباتات العطرية الأخرى ، كما عرف بشكل خاص كتابل لا غنى عنه في صنع الصلصات . مع ذلك ، وعلى عكس أغلب النباتات العطرية ، توقف الناس عن الاعتقاد بمزاياه العلاجية في القرن السابع عشر ، ثم أعيد اكتشافه منذ فترة قصيرة ويستخدم الآن كمخدّر للفم وفي الوقاية من أمراض القلب.

نبات الحجّاج

كان الإغريق القدماء يعلمون أن مضغ الطرخون يخدّر الفم ، لذلك كانوا يستخدمونه لمعالجة آلام الأسنان ، كما كانوا يعتقدون أن قوته المخدرة يمكن أن تجعل منه نباتاً ممتازاً في معالجة الآلام الناتجة عن السفر .

كتب عالم الطبيعة الروماني بلين القديم أن الطرخون يمنع التعب الناتج عن السفر الطويل ، وخلال العصور الوسطى كان الحجّاج يضعون بعض أغصان

الطرخون الصغيرة في أحذيتهم .

في حوالي القرن العاشر ، أوصى الأطباء العرب باستخدام الطرخون لتنشيط الهضم وهو أمر غريب لأن الطرخون – في الحقيقة – يخدّر الفم .

وحسب مبدأ " المظهر يدلي بالجوهر " المتبع في العصور الوسطى فقد كانوا يعتبرون أن هذا النبات الذي يملك جذوراً متعرجة يمكنه أن يشفي من لدغات الثعابين – وذلك للشبه بين شكل الجذور وشكل الثعابين – وعلى مر العصور امتد هذا الاعتقاد ليشمل علاج عضّات الكلاب المسعورة ، وزال هذا الاعتقاد في القرن السابع عشر .

ترك الأعشابيون – فيما بعد – الطرخون لأنه من الناحية العملية يفقد كل زيته العطري بعد التجفيف ، ولم يعد حتى الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع عشر يستخدمونه .

أما اليوم فلا يقدّر الطرخون سوى القليل من الأعشابيين ، ولا نجد هذا النبات إلا في المطبخ الفرنسي، ويكرر أولئك الذين يعتقدون بمزاياه العلاجية استعمالاته التقليدية كمدر للبول ومنشط للشهية وعلاج لآلام الأسنان .

المزايا العلاجية

ليس الطرخون نباتاً استثنائياً ولكنه يستحق مكانة ما بين النباتات الشافية . مركّبه الفعال هو الزيت الموجود فيه ، مع ذلك فإن التجفيف يدمّر العديد من مزاياه ، وبالنتيجة علينا استخدام كمية أكبر من أوراقه الغضة أو المجمدة ، أو كميات ضخمة جداً من أوراقه المجففة .

مخدّر

يحتوي زيت الطرخون على مخدر كيميائي حيوي هو الأوجنيول Eugenol ، وهو مركب رئيسي موجود في زيت كبش القرنفل ويحتوي على المزايا المخدّرة ذاتها ، الأمر الذي يؤكد استعماله التقليدي في تخفيف آلام الأسنان ، وهو تخفيف

مؤقت ، لذلك عليكم استشارة طبيب الأسنان في حال استمرار الألم .

الوقاية من الإنتان

كغيره من توابل المطبخ أثبت زيت الطرخون أن له بعض الفعالية في مكافحة الجراثيم المسؤولة عن الأمراض ، وذلك أثناء إجراء بعض التجارب المخبرية . كعلاج طارئ ، يمكنكم سحق بعض أوراقه الغضة وتطبيقها على الجرح حتى يمكنكم تنظيفه وتضميده .

مزايا أخرى

يحتوي زيت الطرخون على عنصر كيماوي ، هو الروتين Rutine وهو مادة تقوي الجدران الشعرية في الجسم ، وأشارت دراسات أجريت على الحيوانات أن الروتين يساعد على الوقاية من صفائح العصيدة الشريانية (تصلب الشرايين) المسؤولة غالباً عن الأمراض القلبية وعن بعض الحوادث الوعائية الدماغية ، مع ذلك فليس التأثير الواقي للطرخون من تشكل الصفائح سوى مجرد فرضية قد تثبت لاحقاً . وتشير دراسة أخرى أجريت على حيوانات نشرت في صحيفة جمعية معهد السرطان القومي إلى أن الروتين يتمتع بمفعول مضاد للأورام أيضاً .

التحضير والمقادير

للحصول على راحة مؤقتة من آلام الأسنان تمضغ بضعة أوراق غضّة عند الحاجة .

كعلاج طارئ ، يمكنكم وضع بعض الأوراق الغضّة والمسحوقة على المنطقة المصابة . للحصول على نقيع لذيذ له طعم السوس ومخصص للوقاية من الأمراض القلبية . يمكنكم استخدام ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من أعشاب الطرخون الطازجة أو المجمّدة لكل كأس من الماء الغالي والمنقوع لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة على أ، لا تتجاوزا ٣ فناجين يومياً .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة حتى ٣ مرات في اليوم .

لا يجب أن يعطى الطرخون للأطفال دون الثانية من العمر بغية العلاج ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ، ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يحتوي الطرخون على مركب كيماوي آخر هو الإستراجول Estragole الذي إذا أعطي بكميات كبيرة للفئران فقد يسبب لها بعض الأورام . لم يُربط قط بين الطرخون وبين حالات السرطان عند البشر ولكن طالما لم تعرف آثاره يجب على الأشخاص الذين سبق وأصيبوا بالسرطان عدم استعمال الطرخون لغايات علاجية .

من جهة أخرى لا تذكر المؤلفات الطبية عن الطرخون أية آثار ضارة له ، أدرجت إدارة الغذاء والدواء الطرخون في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الطرخون لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة ، والإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . استشيروا طبيبكم في حال حدوث بعض الآثار غير المرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

يعيش الفرنسيون !

ثمة نوعان من الطرخون ، النوع الروسي والنوع الفرنسي . يحتوي النوع الأول على كمية أقل من الزيت وبالنتيجة فإن طعمه أضعف ومزاياه الطبية أقل . عندما يتكلمون عن الطرخون يجب الرجوع دائماً إلى النوع الفرنسي .

يمكن للطرخون الروسي أن ينمو انطلاقاً من البذور ولكن النوع الفرنسي يجب أن يزرع انطلاقاً من الفسائل أو الجذور . تقسم الجذور في فصل الربيع وتغرس



توت العليق

Frazaria vesca L.
Framboise E.

نبات ينمو في أطراف الغابات وعلى السياجات منقٍّ للدم، منشط، منعش ومضاد لداء الحفر — (الأسقربوط) مليّن معرّق.



الخبازة البريّة

Malva sylvestris L.
Mallov E.

نبات منتشر في الحقول اللبنانية، وفي حواشي الطرق، وهو كثير الأنواع وأفضله البري.

يفيد في طرد الأحزان، والالتهابات.



الكراث، ثوم الدببة

Allium ursinum L.
Bear's garlic E.

ينبت الكراث في الأحراج الرطبة وفي الحُفر خصوصاً في الجبال، وقرب المنازل وهذا النبات معروف بأهميته الغذائية. قال عنه قدماء الأطباء: «إنه نعمة من السماء تخرج المرضى من القبور».



السذاب

Ruta graveolens L.
Common rue E.

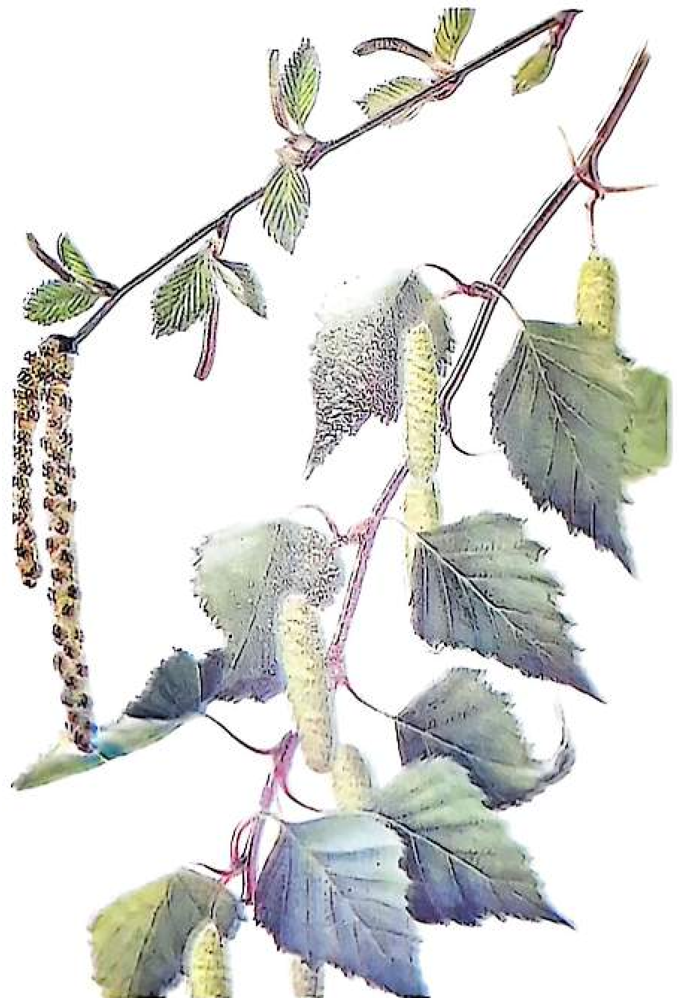
نبتة بريّة وزراعية، أزهارها صفراء وخضراء. تستعمل أوراقها قبل الإزهار. مضادة للصرع وللتشنج. يجب التقيّد بالجرعات.



البـــابـــونـــج

Chamaemelum L.
Chamomile E.

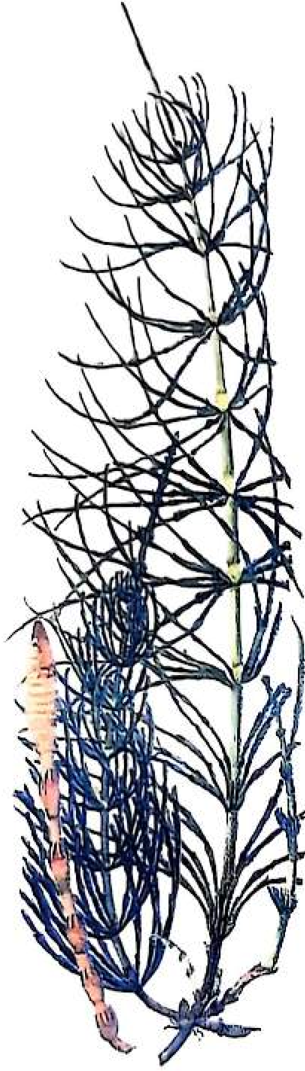
إنها أنواع تنمو في البرية وعلى جانب الطرقات، أزهارها بيضاء في وسطها لون أصفر.
تحتوي على مواد مضادة للعفونة طاردة للغازات مسكنة للآلام التشنجية، والمغص الرحمي.



البتولا
شجرة القضبان

Betula albsc L.
Birch E.

تنمو في الأماكن المرتفعة. أغصانها متدلية، نبات مطهّر، منشّط ومزيل للكولسترول.



كنبات الحقول، قطع وصل

Equisetum arvense L.
Horse Pipe E.

تنبت على حفافي الطرقات وفي الحقول، مدهشة المنافع، مقوية للعظام مفتتة للحص، غنية بالمعادن.



الغراسيون

Marrubium Vulgare L.
Horehound E.

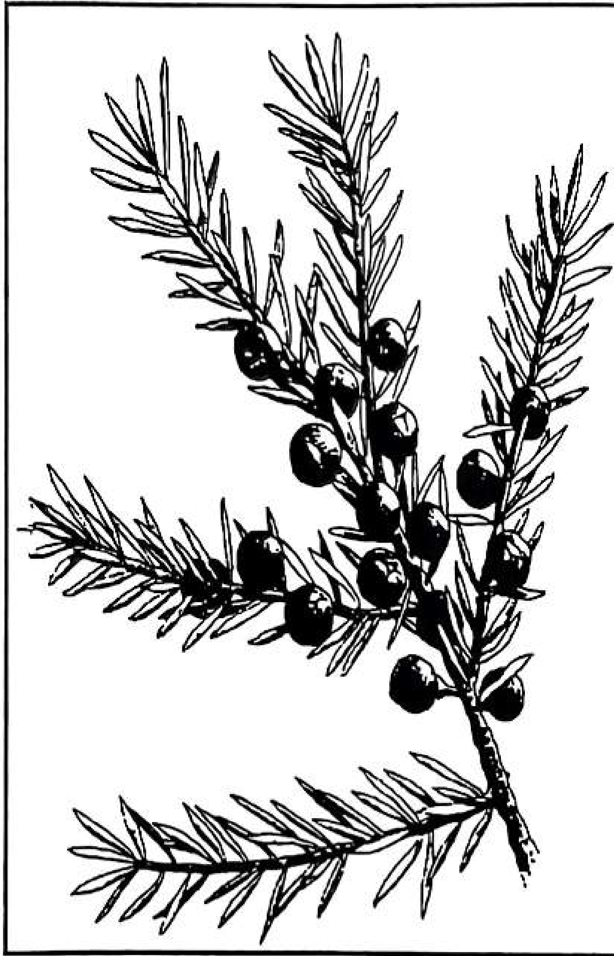
نبتة بريّة تنمو على جانب الطرقات وفي المنحدرات ساقها فرعاء مزغبة أزهارها مائلة إلى بياض.
من فوائدها المتعددة، منشطة منقية، مقاومة للحميات.

الفسائل بطول حوالي ٢ سم . يمكنكم أيضاً زراعة الفسائل في فصل الصيف .

الطرخون الفرنسي نبات معمّر له جذور متعرجة وسيقان تبلغ حوالي ٥٠ سم . تشبه أوراقه أوراق نبات إكليل الجبل ولكنها أكبر . نادراً ما يزهر هذا النبات وإذا حصل ذلك فإن ثماره تكون عقيمة .

ينمو الطرخون في الأراضي الغنية وجيدة التصريف والمعرضة للشمس المباشرة . انتبهوا إلى عدم إغراق الجذور بالماء . إذا هبطت درجة الحرارة في الشتاء إلى أدنى من معدّلها الطبيعي عليكم تغطية النبات بالقش في الخريف . تقطع جذور النبات كل عامين وذلك للمحافظة على حيوية النبات .

تفسد أوراق الطرخون بسهولة ، لذلك يجب قطافها بانتباه وبلطف في بداية فصل الصيف ، وبما أن الطرخون يفقد بعض مزاياه الطبية عند التجفيف فمن الأفضل تجميده وهو غضّ أو حفظه في الخل .



عرعر

(سرو جبلي)

Juniper

Genièvre

نبات شافٍ أساسه الجن (مسكر قوي)

الجزء المفيد : العنبات (الثمرات)

إذا سبق وتناولتم شراب المارتيني Martini فستعرفون بالتأكيد العرعر . تشكل الثمار العطرية لهذا النبات العنصر الأساسي لشراب الجن Gin ، المسكر القوي .

يرفع العرعر أيضاً كمية البول ، وهذه الميزة ربما تجعلنا نفترض أن هذا النبات قد يفيد في معالجة متلازمة ما قبل الطمث وارتفاع الضغط الشرياني وقصور القلب الاحتقاني .

مطهّر فرنسي

كان الأوروبيون في العصور الوسطى يزرعون شجرة عرعر قرب أبواب منازلهم وذلك بغية إبعاد الساحرات ، ولسوء الحظ فإن هذا النبات لم يكن يشكل الوقاية المثالية من ذلك إذ كان بوسع الساحرات الدخول إلى تلك المنازل إذا عرفن عدد الإبر

التي يحتوي عليها العرعر .

وعلى مر الزمان نسي الناس شهرة هذا النبات في الوقاية من الساحرات واعتقدوا فيما بعد أن دخانه يقي من البرص ومن الطاعون ، وحتى الحرب العالمية الثانية كانت الممرضات الفرنسيات يحرقن العرعر في غرف المشافي بغية تطهيرها .

في القرن السابع عشر ، استخدم هذا النبات كثيراً في إدرار البول ، وقد كتب عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر أن هذا النبات " يحرّض على البول باستمرار ... وهو علاج قوي لمكافحة قصور القلب الاحتقاني " ، إضافة إلى أن كولبيبر كان يصف العرعر كدواء لمعالجة "السعال وضيق التنفس والسل ... وإدرار الطمث ... والمساعدة على سرعة الوضع وحماية الوليد والأم من المضاعفات والاختلاجات " .

نبات يسهّل الوضع

اكتشف الهنود الحمر من جهتهم أن العرعر يتمتع بمزايا مسهلة للوضع لدى النساء . فقد لاحظ الفاتح Francisco Vasquez Coronado الباحث عن " المدن السبعة " عند وصوله عام ١٥٤٠ إلى ما يسمى حالياً بالمكسيك الجديدة أن نساء قبائل Zunis يستهلكن بعد الوضع ثمار العرعر لتسريع شفاء الرحم ، كما كنّ يلجأن إليه لمعالجة الجروح المصابة بالإنتانات ولمعالجة التهاب المفاصل .

شكّك الأطباء الإنتقائيون في القرن التاسع عشر بمزايا العرعر في تسهيل الوضع ولكنهم اعتقدوا بحزم بمزاياه العلاجية في حالات قصور القلب الاحتقاني ، كما وصفوه خارجياً لمعالجة الإكزيما والصدف، وعن طريق الفم لعلاج حالات السيلان وإنتانات المثانة والكلى وكذلك لمعالجة مشاكل بولية وتناسلية أخرى .

يوصي الأعشابيون المعاصرون باستخدام العرعر خارجياً بصفته مطهّراً ، كما

ينصحون باستهلاكه لمعالجة إنتانات المثانة والتهاب المفاصل والتشنجات المعوية والنقرس ، وينصح أحدهم باستخدام هذا النبات كمزيل لرائحة البول في حالات سلس البول المزمن إذ أن هذا النبات يعطي – حسب رأيه – للبول رائحة البنفسج ، ويعلن أعشابي آخر أن العرعر " يدمر كافة الفطور " .

العرعر في الهولندية

تعتبر هذه الادعاءات الطبية بخصوص العرعر غير مهمة بالنسبة لاستهلاك مشروب الجن Gin ، وهو نوع من الكحول ابتكره الهولنديون خلال القرن السابع عشر ، وقد جاءت كلمة جن : Gin من الكلمة الهولندية Geniver التي تعني العرعر : Genievre ، وقد افتتن الإنكليز جداً بهذا المشروب المسكر بحيث أنه أصبح أحد مشروباتهم المفضلة .

المزايا العلاجية

يحتوي الزيت العطري للعرعر على مادة كيماوية مدرّة للبول ، Terpinene - 4 - Ol ، ترفع معدل الترشح في الكلى ، الأمر الذي يؤكد الاستخدام التقليدي القديم لهذا النبات كمدرّ للبول . بالفعل يوجد هذا العنصر الكيماوي في بعض أنواع المدرّات البولية المتوفرة في الأسواق .

ارتفاع الضغط الشرياني

غالباً ما يصف الأطباء مدرّات البول لعلاج ارتفاع الضغط الشرياني ، وهو مرض خطير يتطلب عناية طبية مختصة ، فإذا كنتم ترغبون في إضافة هذا النبات إلى علاجكم الاعتيادي المنتظم عليكم مناقشة الأمر مع الطبيب .

تستنفد مدرّات البول مدخرات البوتاسيوم من الجسم ، وهو معدن جوهري لا غنى عنه لوظيفة الجسم وحسن عمله ، لذلك عليكم تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم كالموز والخضار الغضة إذا كنتم تستهلكون العرعر .

قصور القلب الاحتقاني

كان كولبيبر مبالغاً عندما ادّعى أن هذا النبات يشفي من قصور القلب الاحتقاني . يمكن للعرعر أن يضاف إلى علاج شامل بصفته مدراً للبول فحسب ، إذ أن هذا المرض من الأمراض الخطيرة التي تتطلب عناية طبية مختصة . إذا كنتم ترغبون باستخدامه عليكم مناقشة الأمر مع الطبيب .

صحة المرأة

تم إثبات أن العرعر ينشط الانقباضات الرحمية وذلك حسب بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات . يجب على النساء الحوامل الامتناع عن تناول العرعر إلا بعد انتهاء فترة الحمل وتحت إشراف الطبيب وذلك إذا اتضح أنه ضروري لتنشيط المخاض ، كما يمكن لبعض النساء تجريبه في إدرار الطمث .

يمكن لمدرّات البول أن تجلب بعض الراحة للنساء المصابات بالنفخة التي تسبق الدورة الشهرية ، وذلك لمدة بضعة أيام قبل حدوث الطمث .

التهاب المفاصل

يمكن أن يكون لهذا النبات بعض المزايا المضادة للالتهاب ، وهو ما يجعلنا نعتقد بمزاياه العلاجية في حالات التهاب المفاصل وهو الاستخدام الذي اشتهر به الهنود . في ألمانيا ، حيث يعتبر العلاج بالنباتات شعبياً جداً ، يصف الأطباء مستحضرات أساسها العرعر لعلاج التهاب المفاصل والنقرس .

استعمال غير أكيد

لا يدمّر العرعر كافة الفطور و لم تثبت فعاليته قط في علاج السيلان أو إنتانات المثانة والكلى .

التحضير والمقادير

يمكنكم تناول نقيع العرعر للحصول على فوائده العلاجية كمدر للبول وفي مكافحة الالتهاب الناتج عن التهاب المفاصل أو لإدرار الطمث . للحصول على نقيع العرعر ، تؤخذ ملعقة صغيرة من العنبات المسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ، يترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة على أن لا يتجاوز المرء فنجانين يومياً ولأكثر من أسبوعين ، ويتميز العرعر بطعم عطري مقبول .

لا ينصح بإعطاء العرعر للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم بتناول مستحضرات خفيفة ، ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يمكن للكميات الكبيرة من العرعر أن تسبب تهيج الكلى أو إلحاق الضرر فيها . يجب على المصابين بإنتان في الكلى أو الذين سبق وأصيبوا بقصور كلوي الامتناع عن تناول العرعر ، حتى الجرعات الصغيرة المقسّمة على فترات طويلة يمكن أن تسبب بعض المشاكل . " القاعدة هي عدم استعمال العرعر أبداً لفترة تزيد عن ستة أسابيع " هذا ما كتبه الطبيب وعالم الأعشاب الألماني رودولف فريتزويس Weiss .

تشمل أعراض الإفراط في تناول العرعر الإسهال وآلام الأمعاء وآلام الكلى والبول الزلالي (ارتفاع معدل البروتينات في البول) والبول المدمى (وجود الدم في البول) واصطباغ البول بلون ضارب إلى البنفسجي وتسرع إيقاع القلب وارتفاع الضغط الشرياني .

عليكم إيقاف تناول العرعر إذا أدى إلى مثل تلك الأعراض . يُظهر حوالي ثلث الأشخاص المصابين بحمّى العلف تحسساً تجاه هذا النبات ، وذلك حسب دراسة نشرت في Clinical Allergy ، لذلك يجب تجنب تناول هذا النبات إذا كنتم مصابين بتحسس في الأنف أو المجاري التنفسية .

احتياطات أخرى

من الغريب أن إدارة الغذاء والدواء قد أدرجت العرعر في عداد النباتات التي لا تشكل أي خطر ، مع العلم بأخطار تسمم الكلى الممكن عزوها إلى هذا النبات .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات وغير المصابات بأي مرض كلوي واللواتي لا يتناولن مدرات البول بأي شكل كان استخدام العرعر دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب أن يؤخذ العرعر لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الإضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث بعض الآثار غير المرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

ثمة عدد كبير من المعمّرين يشكون من القصور الكلوي ، لذلك يجب على الأشخاص فوق الخامسة والستين سؤال طبيبهم عن إمكانية استخدامهم للعرعر .

النباتات الذكر والنباتات الأنثى

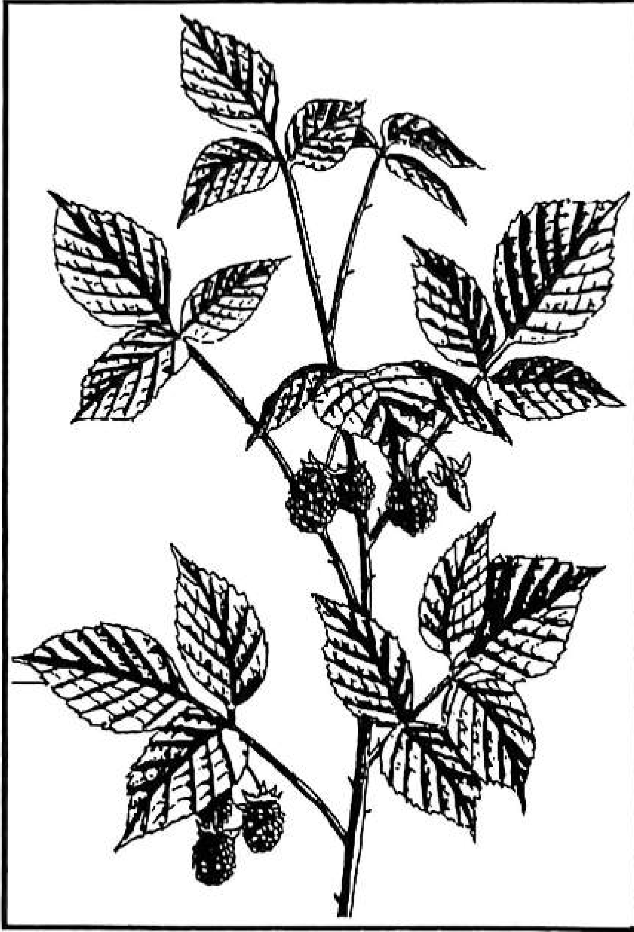
يشمل نوع Juniperus أكثر من سبعين صنفاً من النباتات العطرية ، وأغلبها أشجار صغيرة ولكن يبلغ بعضها ما يقارب ١٥ م ، والنوع المستخدم أكثر من غيره في العلاج هو J. Communis أو العرعر المشترك (العام) الذي يبلغ ارتفاعه من مترين إلى سبعة أمتار وذلك حسب المنطقة التي ينمو فيها . أغصانه المتقاربة والمتشابكة مغطاة بقشرة بنية ذات صمغ دبق وأشواك مدببة يبلغ طولها حوالي "١"سم .

تعطي الأصناف الذكر أزهاراً صفراء ، وتعطي الأصناف الأنثى أزهاراً خضراء . تعطي الأصناف الأنثى أيضاً مخروطات صغيرة عطرية ذات لون أخضر تصبح زرقاء غامقة خلال فترة النضج .

إذا أردتم قطاف العنبات عليكم التأكد من زرع الأصناف الذكر والأصناف الأنثى وإلا فإن الأصناف الأنثى لن تعطي ثماراً . تفضل أشجار العرعر عادةً الأرض

الرملية والشمس المباشرة . مع ذلك ، يمكن لهذه النباتات أن تتأقلم مع مختلف أنواع التربة ومع مختلف الظروف والشروط المناخية . عليكم استشارة أخصائيي المشاتل بهذا الخصوص .

تعطي الأصناف الأنثى وفي نفس الوقت عنبات غير ناضجة (خضراء) وعنبات ناضجة (زرقاء غامقة) . تقطف فقط العنبات الناضجة في الخريف وتجفف تحت أشعة الشمس فيصبح لونها أسود باهتاً . توضع في أوانٍ محكمة الإغلاق وذلك للحفاظ على زيتها الطيار .



علّيق بستاني

(توتة العليق)

Raspberry

Framboise

مفيد خلال فترة الحمل

الأجزاء المفيدة : الأوراق والثمار

خلال أكثر من ألفي عام احتل العليق البستاني مكانة غير هامة بين النباتات الطبية ، وذلك تماماً بعد التوت ، ولكن منذ الأربعينات خرج هذا النبات من تحت مظلة التوت وحلّ محله عملياً وذلك لما يتمتع به من مزايا علاجية وخاصة كعشبة مفضلة للنساء الحوامل .

نبات تبديلي

كان الإغريق القدماء والصينيون وأطباء الهند القديمة والهنود الحمر يستعملون العليق البستاني والتوت بشكل متبادل لعلاج الجروح والإسهال .

في القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر يوصي باستخدام التوت لكونه " قابضاً جداً " ومفيداً لمعالجة " الحميات والتقرحات والجروح المنتنة في الفم وفي الأعضاء التناسلية والبواسير والرمال البولية وسيلانات الدماء الطمثية " .

وقد استمر الأطباء الانتقائيون في الاستعمال التقليدي الطويل لهذا النبات وذلك بوضعه تحت التوت الذي كان " يلعب دوراً كبيراً في علاج الزحار .. ولذيذ الطعم ومخففاً للألم ، وأخيراً ، كان له نفس المزايا العلاجية للدواء " .

ينصح الأعشابيون المعاصرون باستعمال العليق البستاني لمعالجة الإسهال والغثيان والإقياء وخاصة إقياء الحوامل الصباحي ، حتى أن بعضهم لقّب هذا النبات بـ " الترياق الشافي من كافة الأمراض خلال الحمل ... يريح الحامل من حالات الغثيان ويقي من الإجهاض ويخفف آلام المخاض " .

المزايا العلاجية

لا يخفف العليق البستاني آلام المخاض وليس ترياقاً خلال فترة الحمل . مع ذلك ، أثبت العلم بعض مزاياه العلاجية بالنسبة للنساء الحوامل .

الحمل

في عام ١٩٤١ ، خرج العليق البستاني من تحت مظلة التوت عندما نشرت دراسة أجريت على الحيوانات في المجلة الطبية البريطانية " Lancet " برهنت أن هذا النبات يحتوي على " مادة أولية راخية للرحم " ، وخلال السنوات الثلاثين التالية أكدت عدة دراسات أخرى هذا الاكتشاف ووصف الأطباء البريطانيون والأوروبيون عدداً لا بأس به من مستحضرات العليق البستاني للنساء الحوامل لمعالجة غثيان الصباح وتهيج الرحم وخطر الإسقاط (الإجهاض) .

الإسهال

تحتوي أوراق العليق البستاني على مواد عفصية لها مزايا قابضة ، الأمر الذي يدعم الاستخدام القديم في معالجة الإسهال .

مزايا أخرى

برهنت دراسة أجريت على الحيوانات أن العليق البستاني يسمح بتخفيض معدل

سكر الدم ، وهو ما يدعم المزايا العلاجية لهذا النبات في مكافحة السكري . وبينت دراسة أخرى أن العفص الموجود في الجذور له قيمة علاجية معينة في مكافحة أحد الأشكال النادرة من أشكال السرطان .

التحضير والمقادير

للحصول على نقيع لذيذ من هذا النبات القابض لمعالجة الإسهال أو وعكات الحمل ، تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الأعشاب المجففة لكل كأس من الماء الغالي ، ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ، ثم يشرب عند الحاجة .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ ٢/١ ملعقة صغيرة إلى ملعقة حتى ثلاثة مرات يومياً .

على الأهل أن يكونوا حذرين عند إعطائهم نقيع هذا النبات الخفيف لأطفالهم وذلك لمعالجة الإسهال.

تحذيرات

بشكل عام ، ينصح الأطباء النساء الحوامل بتجنب أي شكل من أشكال الدواء خلال فترة الحمل ، وذلك لئلا يعرضن الجنين للخطر ، أما استخدام العليق البستاني لأغراض علاجية في هذه الفترة فيعتبر استثناءً من هذه القاعدة ، رغم أنه لا يجب أن يعطى إلا بعد موافقة وإشراف الطبيب النسائي . يوصى باستعمال العليق البستاني منذ عشرات السنين كمرخ لعضلة الرحم ولا تذكر المراجع الطبية عن هذا النبات أي أثر ضار له بهذا الخصوص .

يمكن للنساء اللواتي سبق وأصبن بحالات إسقاط (إجهاض) الإفادة من هذا النبات بشكل خاص . من جهة أخرى يجب الحذر وعدم تجاوز الجرعة الفعالة - حسب الحالة - وذلك بكميات ضئيلة . يمكن تناول النقيع الخفيف ثم زيادة التركيز عند الحاجة .

تتمتع المواد العفصية بمزايا مسرطنة ومضادة للسرطان معاً . يجب على الحوامل اللواتي سبق وأصبن بالسرطان مناقشة أمر استهلاك هذا النبات مع الطبيب .

احتياطات أخرى

مع ذلك ، يمكن للأشخاص المعافين استهلاكه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك العليق البستاني لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

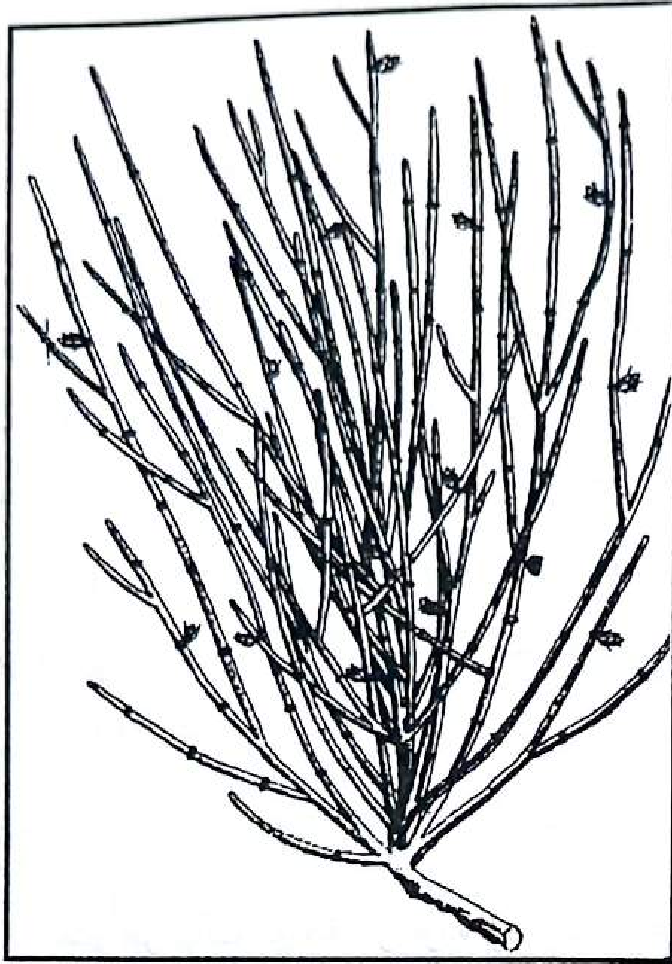
ثمرة شهية

العليق البستاني شجيرة ذات أرومة ترسل أغصاناً هوائية زاحفة ونبتات محولة (كل سنتين) يمكن أن يبلغ ارتفاعها من متر إلى مترين . لهذا النبات أوراق ذات وريقات مسننة وأزهار بيضاء تتفتح في فصل الصيف وكذلك عناقيد من العنبات الحمراء طعمها بين الحلو والمرّ تصبح شديدة الحلاوة عندما تنضج .

تنمو شجيرات هذا النبات وتنتشر بسرعة ، ومن الصعب التخلص من الجذور ، فحتى عندما تقتلع من التربة فإن بقاياها تعطي نبتات جديدة .

تغرس قطع من الجذّور طولها "١" سم في التربة . ينمو هذا النبات جيداً تحت أشعة الشمس المباشرة وفي تربة غنية وجيدة التصريف ومكشوفة تغذّى بالدبال (الزبل) الغني .

تقطف الأوراق في أي وقت كان . تظهر الثمار الناضجة في فصل الصيف . لتسهيل قطاف العنبات تربط الأغصان بالمشابك ويقطف أكبر عدد ممكن من الثمار .



عنب البحر

(عقيض)

Ephedra

Ephédra

أول نبات طبي في العالم

الأجزاء المفيدة : السيقان والأغصان

يُعتبر عنب البحر أقدم دواء في العالم ، وهو مزيل احتقان قوي للطرق التنفسية ، ولسوء الحظ فإن أغلب الناس الذين يشترون دواء طبياً - يحتوي على مادة كيماوية مماثلة (شبيه الإفدرين) - دون وصفة لمكافحة الرشح يجهلون أن هذا الدواء قد جاء من العلاج التقليدي بالنباتات الذي يعود إلى أكثر من ٥٠٠٠ عام .

ماهوانج وشاي المورمون

تضيع أصول الطب الصيني في متاهات الأساطير ، ولكن أطباء الأعشاب المشهورين متفقون على القول بأن الأطباء الصينيين هم الذين بدؤوا بوصف نقيع عنب البحر لمعالجة الرشح والربو وحمّى العلف منذ أكثر من ٣٠٠٠عام ، وقد استخدمت الأصناف الهندية والباكستانية من هذا النبات في الطب خلال مايعادل تلك

الفترة تقريباً .

يعرف عنب البحر الصيني (E. Sinica) باسم ماهوانج Ma Huang عندما وصل المورمون إلى Utah عام١٨٤٧ عرَّفهم الهنود (الحمر) الموجودون هناك بعنب البحر ذي الأصل الأمريكي ، شراب مقوٍّ بطعم الصنوبر . اعتمده المورمون ليحل محل الشاي والقهوة ، وعرف هذا الشراب في المنطقة الواقعة في غرب الولايات المتحدة باسم " شاي المرمون " ولايزال يحمل هذا الاسم حتى يومنا هذا .

يصف الأعشابيون المعاصرون – تماماً كالصينيين القدماء – عنب البحر لمعالجة الربو وحمّى العلف (رشح تحسّسي) وكذلك لمعالجة الاحتقانات الأنفية والرئوية التي تميّز الرشح والأنفلونزة .

المزايا العلاجية

تُعتبر المركبات الفعالة الموجودة في عنب البحر وخاصة الإفدرين وشبيه الإفدرين والنوربسودوافدرين منبهات قوية للجهاز العصبي المركزي ، أقوى من الكافيين وأقل من الأمفيتامين . من جهته يوسّع الإفدرين المجاري التنفسية كما تفعل موسّعات القصبات التي تُنشط القلب وترفع الضغط الشرياني وسرعة الاستقلاب (الأيض) والتعرّق وإفراز البول ، كما أن الإفدرين يخفض إفرازات اللعاب والأحماض في المعدة .

يحتوي عنب البحر الصيني على معدّل مرتفع من الإفدرين ، أما الصنف الأمريكي من عنب البحر فهو أغنى بالنوربسودوإفدرين .

لَقَّب بعض تجار النباتات الطبية الصنف الأمريكي Ma Huang ، والعشبة الصينية بشاي المورمون . عليكم التأكد من الصنف المكتوب على غلاف العبوة عند شراء عنب البحر . يحتوي صنف E. Sinica على أكبر نسبة من مزيلات الاحتقان وموسّعات القصبات ، أما الأصناف الأخرى فأقل فعالية .

مزيل الاحتقان

من نهاية العشرينات إلى الأربعينات استخدم الإفدرين في عدد لا بأس به من

الأدوية المضادة للرشح والربو وحمى العلف بصفته مزيلاً للاحتقان وموسعاً قصبياً . كان الإفدرين يبدو فعالاً ومأموناً نسبياً ولكن من الممكن أن يسبب آثاراً جانبية خطيرة وخاصة ارتفاع الضغط الشرياني والخفقانات . أخيراً استُبدل بالإفدرين بديل كيماوي قريب وهو شبيه الإفدرين Pseudo-Ephedrine الذي اعتبره العلماء بنفس الفعالية ولكن أقل تسبباً بالآثار الجانبية ، وهو من العناصر الفعالة التي يحتوي عليها عدد لابأس به من أدوية الرشح والتحسس المباعة في الأسواق .

تخفيض الوزن الزائد

بصفته منشطاً (منبهاً) للجهاز العصبي المركزي يرفع الافدرين الموجود في الصنف الصيني من عنب البحر معدل الاستقلاب الأساسي ، أي أنه يشجع الجسم على حرق الحريرات بشكل أسرع . أظهرت الحيوانات التي أعطيت الإفدرين ارتفاعاً في معدل الاستقلاب الأساسي ، وبالنتيجة فقد فقدت كمية هامة من وزنها ، وذلك حسب دراسة نشرت في " الصحيفة الأمريكية للغذاء السريري".

يرفع الكافيين الموجود في القهوة والشاي والكاكاو والشوكولا والمتة ومشروبات الكولا تأثير عنب البحر في تخفيض الوزن ، وبما أن الكافيين والإفدرين من المنبهات القوية فقد يسببان الأرق والنرفزة والاهتياج والاضطراب .

مع ذلك ، يعترف الأخصائيون أنه لكي يفقد المرء بعضاً من وزنه بشكل مستمر عليه أن يلتزم بنظام غذائي فقير بالدهون وغني بالألياف ، واتباع برنامج منتظم من تمارين الأيروبيك الرياضية .

التدخين

تثبت إحدى الدراسات أن الإفدرين يساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين ، فإذا كنتم ترغبون بإيقاف التدخين يمكنكم تناول عنب البحر وانتظار النتائج الحاسمة .

صحة المرأة

يحرّض الإفدرين انقباضات الرحم لدى الحيوانات المخبرية ، لذلك يجب على النساء الحوامل التوقف عن تناوله بينما يمكن للأخريات تجربته لإدرار الطمث .

استخدام غير أكيد

كان عنب البحر في Far West يتمتع بشهرة لا بأس بها كعلاج للسيلان والسفلس ، فقد كان هذا النبات منتشراً جداً في المواخير ، ومن هنا جاء اسم أحد أصنافه باللاتينية : E. Antisyphilitica .

مع ذلك ، يبدو أن عنب البحر ليس له أي تأثير على السفلس أو السيلان ، وعلى كل حال ، يجب على كل من يشكو من أمراض جنسية أو سيلانات مهبلية أن يستشير الطبيب .

التحضير والمقادير

يمكنكم تناول مغلي عنب البحر أو صبغته للإفادة من مزاياه العلاجية ، وخاصة مفعوله في إزالة الاحتقان أو في التنحيف أو في الإقلاع عن التدخين أو إدرار الطمث . يمتاز هذا النبات بطعم مقبول يذكرنا بطعم الصنوبر .

للحصول على مغلي عنب البحر تمزج ملعقة صغيرة من الصنف الصيني Ma Huang المجفف لكل فنجان من الماء الغالي ثم ينقع لمدة ١٠-١٥ دقيقة . لاتتجاوزوا فنجانين منه في اليوم .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ ربع ملعقة صغيرة إلى ملعقة حتى ٣ مرات يومياً . إذا كنتم تستخدمون مستحضراً تجارياً عليكم إتباع طريقة الاستعمال الموجودة على العبوة .

لاينصح بإعطاء عنب البحر للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم

زيادة الجرعة حسب الحاجة .

تحذيرات

يؤكد الباحثون الطبيون أن شبيه الإفدرين Pseudo-Ephedrine ، وهو عنصر كيماوي مستخدم في المستحضرات التجارية لمعالجة الرشح ، ذو فعالية أقوى من فعالية الإفدرين ، وحسب رأي علماء الأعشاب فإن عنب البحر أكثر أماناً بكثير من الإفدرين أو البسودوإفدرين ، وقد كتب عالم النبات البريطاني ميكائيل ماك أنتير في كتابه " Herbal Medicine For Everyone " أن الإفدرين النقي " يرفع بشكل واضح الضغط الشرياني ... بينما يعطي النبات الأثر المعاكس " .

يؤكد الطبيب وعالم الأعشاب الألماني رودلف فريتز ويس أن عنب البحر " له مزايا أكثر من البسودوإفدرين ، وهو قبل كل شيء أكثر تحملاً من الجسم وأقل تسبباً للأعراض القلبية كالخفقانات " .

لم يُحلّ هذا التعارض بين عنب البحر والبسودوإفدرين ، لذلك يجب على كل من يعاني من ارتفاع الضغط الشرياني أن يستشير الطبيب قبل أن يتناول عنب البحر .

إذا كنتم مصابين بمثل هذا المرض عليكم التزود بجهاز لقياس الضغط وذلك للتمكن من معرفة معدل الضغط لديكم ، وبذلك يمكنكم التحقق من تأثير عنب البحر عليكم . إذا خفّض هذا النبات ضغطكم الشرياني فسوف يسمح لكم الطبيب بالتأكيد باستخدامه ، أما إذا رفع الضغط فعليكم التوقف عن تناوله . على كل شخص يعاني من مرض قلبي أو من السكري أو من الزرق أو من فرط إفراز الدرق أن يتخذ جانب الحذر ويمتنع عن تناول عنب البحر .

غالباً ما يسبب عنب البحر الأرق ، لذلك يجب على الذين يعانون من هذه المشكلة عدم تناول عنب البحر عند المساء .

أخيراً ، يمكن لعنب البحر أن يسبب الجفاف في الجسم ، لذلك عليكم زيادة حصتكم من السوائل عند استهلاككم لعنب البحر .

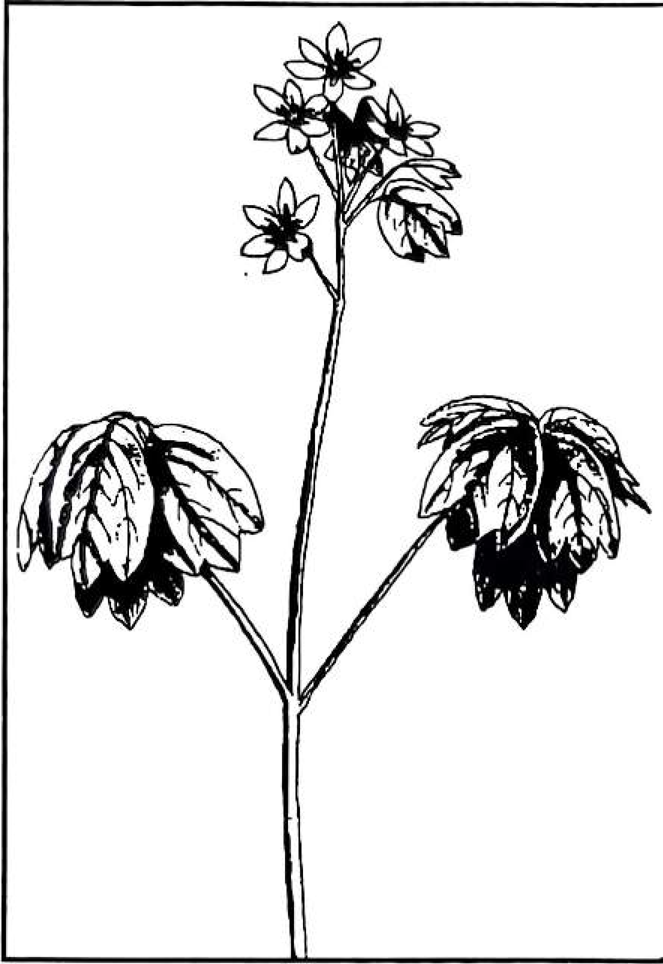
أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية عنب البحر في عداد النباتات التي لم يتم التأكد من أمانها بعد. يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لايعانين من ارتفاع الضغط الشرياني أو من مرض قلبي أو من السكري أو من الزرق أو فرط إفراز الدرق واللواتي لايتناولن أيّ دواء قابل لرفع الضغط الشرياني أو التسبب في الأرق يمكنهن استخدام عنب البحر دون خوف شريطة التقيّد بالجرعات المحدّدة .

لا يجب استهلاك عنب البحر لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الآثار الجانبية الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . استشيروا طبيبكم في حال حصول بعض الآثار غير المرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

يجب على الرياضيين الذين يقومون بالمسابقات الامتناع عن تناوله . يوجد عنب البحر على لائحة المواد المحظورة للجنة الأولمبية للأمم المتحدة .

نبات غريب

ليس عنب البحر نباتاً جنائنياً ، بل هو نبات غريب ، بدائي الشكل ، شجيرة عارية تقريباً تشبه " ذيل الحصان " : " Prêle " ، لها سيقان وأغصان صلبة وبدون قشرة مزودة بأوراق صغيرة تشبه الحراشف (القشور) وأزهار صغيرة لونها بين الأصفر والأخضر تظهر في فصل الصيف . تعطي بعض النباتات أزهاراً مؤنثة وتعطي نباتات أخرى أزهاراً مذكرة .



العنبة الزرقاء

(جذر الطفل الأحمر)

Caulophyllum Thalictroidws

Caulophylle Faux - Pigamon

منشط طبيعي

الجزء المفيد : الجذر

كان الهنود الحمر يلقبون هذا النبات بجذر الطفل أحمر البشرة لأنهم مقتنعون تماماً بأنه يسبب المخاض ويسهل الوضع ، وقد أثبت العلم أنهم كانوا على صواب . اكتشف بعض الباحثين مادة فعالة جداً في هذا النبات إلى درجة أنه لا يمكن استعمالها إلا تحت الإشراف الطبي .

ليس هذا النبات قريباً للسيميفوغا : Cimifuga فالنباتان ينتميان إلى عائلتين نباتيتين مختلفتين جداً . مع ذلك فإن الهنود الحمر كانوا يستخدمون هذين النباتين في طب النساء ويدعونهما " كوهوش : Cohosh " وهي عبارة تعني " حالة المادة الخام " ، وذلك بسبب جذورهما كثيرة العقد .

نبات متعدد الاستعمالات

كان الهنود الحمر يستعملون هذا النبات – إضافة إلى استعماله في التحريض على

الإجهاض والمخاض والطمث – في معالجة آلام الحلق والفواق ومغص الأطفال والصرع والتهاب المفاصل ، حتى أن بعض النساء الهنديات كنّ يتناولن مغلي هذا النبات كمانع للحمل .

في القرن التاسع عشر امتدح الطبيب الأمريكي الانتقائي جون كينغ مزايا العنبة الزرقاء في تسهيل المخاض وإدرار الطمث وذلك في الطبعة الأولى من مؤلفه المعنون : " King's American Dispensatory " ، كما وصفه أطباء انتقائيون آخرون لمعالجة آلام الطمث وآلام الثدي والتهابات المثانة والكلى والأرق والتهاب القصبات والغثيان .

مع ذلك ، لم يكن الأطباء التقليديون يعترفون على منافع هذا النبات إلا أنهم أدرجوه في سجلات دستور الأدوية الأمريكية U.S. Pharmacopoeia بصفته من محرّضات المخاض وذلك من عام ١٨٨٢ إلى عام ١٩٠٥ .

يوصي معظم الأعشابيين في أيامنا هذه بتناول هذا النبات لإدرار الطمث وتحريض التقلصات الرحمية قبل الوضع ، كما أن بعضهم يوصي بتناوله لمعالجة الربو والقلق والسعال والتهاب المفاصل وارتفاع الضغط الشرياني .

المزايا العلاجية

يبدو أن الاستخدام التقليدي للعنبة الزرقاء يؤكد الدراسات العلمية التي أجريت في الطب النسائي حول هذا الموضوع .

تحريض تقلصات الرحم قبل الوضع

اكتشف الباحثون أن مادة الكولو سابونين ، وهي عنصر كيماوي موجود في هذا النبات ، يسبب انقباضات شديدة لعضلة الرحم ، وهو ما يدعم الاستعمال الرئيسي لهذا النبات لدى الهنود الحمر فيما مضى .

مع ذلك ، يبدو أن هذا النبات يسبب تضيّقاً في الشرايين التي تنقل الدم

إلى القلب، فقد سببت العنبة الزرقاء أمراضاً قلبية لدى بعض الحيوانات المخبرية ، لذا من المفترض أن جرعات كبيرة منها قد تسبب أيضاً أضراراً في القلب لدى الإنسان .

بالمقابل فإن هذا النبات لا يبدو أكثر خطورة من الدواء النموذجي المسمّى بيتوسين : Pitocin (ماركة تجارية) الذي يستخدم في تحريض انقباضات الوضع ومن الممكن أن يسبب مشاكل قلبية أو آثاراً جانبية خطيرة أخرى وخاصة وفاة الأم أو الجنين .

لا يجب وصف دواء البيتوسين إلا تحت إشراف طبي وكذلك نبات العنبة الزرقاء.

عليكم استشارة طبيبكم عند انتهاء فترة الحمل ، ومن المفترض أن تحصل المرأة مسبقاً على موافقة طبيبها المولّد أو القابلة وأن تبقى تحت الإشراف الطبي بشكل منتظم .

إدرار الطمث

بما أن هذا النبات من منشّطات الرحم القوية فبإمكانه فعلاً أن يحدث الطمث . مع ذلك يجب على النساء عدم استعماله لهذا الغرض فقد يسبب آثاراً جانبية خطيرة لكون مفعوله الطبي في غاية القوة .

مزايا أخرى

أكد باحثون من الهند المزايا المانعة للحمل التي كانوا الهنود الحمر يستعملون هذا النبات من أجلها ، وحسب تقرير نشر في " صحيفة الخصوبة والتكاثر " فإن هذا النبات يمنع الحيوانات من الإباضة .

من جهة أخرى ، اكتشف باحثون أوروبيون مزايا مضادة للالتهاب ومنشطة للجهاز المناعي (في هذا النبات) ، الأمر الذي يفسّر استعمال الأطباء الانتقائيون له في معالجة التهاب المثانة والكلى .

أخيراً يتمتع هذا النبات بمفعول مضاد للالتهاب ، وهـو ما يؤكـد استخداماته القديمة لعلاج التهاب المفاصل .

استخدامات غير أكيدة

أثبتت بعض الدراسات أن هذا النبات من الممكن أن يسبب ارتفاعـاً في الضغط الشرياني وذلك على الرغم من شهرته في معالجة هذا المرض .

التحضير والمقادير

لا يجب أن يصف هذا الدواء سوى الأطباء لكونه من النباتات التي لها آثار طبية في غاية القوة . من يشرب مغلي هذا النبات يجده حلواً عند الجرعـة الأولى ثـم يصبح طعمه مراً وكريهاً .

تحذيرات

لا ينصح بإعطاء هذا النبات للأشخـاص الذيـن سبق وأصيبـوا بحـوادث وعائية دماغية .

يمكن لمسحوق جذر العنبة الزرقاء أن يسبب تهيّجاً في الأنسـجة المخاطيـة ، لـذا يجب استهلاكه بحذر والانتباه إلى عدم استنشاقه أو وضعه في العين .

لا يجب تناول هذا النبات إلا لتحريض الانقباضات التي تسبق الوضع وذلك بعد انتهاء فترة الحمل وتحت الإشراف الطبي .

نبات سهل المنال

ليسـت العنبـة الزرقـاء نباتـاً جنائنيـاً ، ومـن السـهل التعـرف عليـها في الغابـات الأمريكية من الأبالاش إلى المسيسبي في بداية الربيع . قبل أن تبـدي النباتـات الأخـرى أمارات التجدّد تكون ساق هذا النبـات الزرقـاء وأوراقـه الكبـيرة والبسيطة قـد ازداد حجمها بمقدار ٦٠ إلى ٩٠ سم ، وعندما يأتي الصيف يعطي هذا النبات ثلاثة أغصان

على كل منها ثلاثة ورقات مركبة .

في الصيف ، يعطي هذا النبات أزهاراً صغيرة يميل لونها إلى الأصفر وعنبات زرقاء غامقة وسامّة بحيث من الممكن أن تسبب الموت للأطفال . عليكم منع الأطفال من أكل عنبات هذا النبات .



الغار

Laurel

Laurier

أكثر بكثير من قاتل حشرات

الجزء المفيد : الأوراق

لكونه نباتاً مجيداً من الدرجة الأولى كان الغار يتوّج رؤوس أعظم الشعراء وأفضل الأبطال الرياضيين في العصور الغابرة ، ولكنه لسخرية القدر قد فقد مكانته السامية مع مرور الزمن . أما اليوم فيقال أنه فعال جداً في طرد الصراصير . يستحق الغار التقدير رغم أن معظم استعمالاته التقليدية لم يثبتها العلم ، إضافة إلى ذلك توحي أبحاث حديثة أن الغار لم يبح بعد بكل أسراره .

ميراث إلهي

لا يزال الطلاب الذين ينهون دراساتهم الطبية يؤدون قسم أبقراط Hipocrate الذي يبدأ على هذا النحو : " أقسم بأبولون Apollon ، الطبيب ... " ، وتقول الأسطورة بأن الغار هو هبة من أبولون إله الطب عند الإغريق . كان أبولون مغرماً بالحورية الجميلة Daphnee التي كانت تكرهه . ذات يوم طلبت هذه الحورية من الآلهة أن تحميها من ملاحقات أبولون فحوّلتها الآلهة في الحال إلى

غصن غار .

أعلن العاشق المرتعد أن الشجرة مقدسة وراح منذ ذلك الوقت يقدم أكاليل الغار للشعراء والمحاربين تخليداً لشاعرية هؤلاء وبطولة أولئك كما أن الرومان توّجوا أباطرتهم بالغار ، أما اليوم فإننا نسمي الشعراء العظام بـ " Laureats " أي المكلّلين بالغار ونقول عن رجالات الماضي المتميّزين بأنهم " كانوا متربّعين على أشجار الغار " .

الآلام المفصلية

كان الطبيب الإغريقي جاليان Galien يقول بأن أوراق وحبات الغار يمكن أن تعالج أنواعاً كثيرة من الرثيّة (التهاب المفاصل) كما كان يستخدم هذا النبات لتحريض حدوث الدورة الشهرية وبعد ذلك بحوالي ١٥٠٠ عام وفي القرن السابع عشر أوصى عالم الأعشاب البريطاني Nicholas Culpeper هو أيضاً باستعمال الغار "للتخلص من آلام المفاصل والمشاكل المتعلقة بالرحم ... وتنظيم الدورة الشهرية وتسهيل الولادات المتعسّرة " ، كما كان يقول بأن الغار مفيد جداً في حالة الديدان المعوية والسعال والحكاك وضيق النفس والأمراض المعدية ومختلف أمراض الأعصاب والشرايين والبطن ولكن علماء الأعشاب على مرور الزمن تنصّلوا من ادعاءات كولبيبر Culpeper فلم يلجؤوا إلى الغار إلا لمعالجة الرثيّة والمشاكل النسائية حصراً ، أما في الشرق الأوسط فكانوا يطبقون مزيج من الغار والكونياك على المفاصل المؤلمة ثم يشربون السائل وذلك لتحريض تقلّصات الرحم بغية الإجهاض.

كان هنود أمريكا والمستعمرون الأوائل يستخدمون الغار لتسهيل حالات الوضع ولتحريض الطمث كما كانوا يعالجون بأوراقه الآلام وأوجاع الرأس والمعدة ومشاكل الالتهابات المفصلية ولسعات الحشرات والجروح .

في حوالي القرن التاسع عشر فقد الغار شهرته كنبات طبي ، أما الأطباء الانتقائيون فقد ذكروا في نصّهم المعنون King' S American Dispensatory أن

زيت الغار لا يزال مفيداً لمعالجة الآلام الروماتيزمية (الرثية) .

المزايا العلاجية

إذا كنتم لا تستخدمون الغار إلا في إضفاء النكهة على الحساء والأطعمة المتبلة فإنكم تحرمون أنفسكم من مهدئ طبيعي ممتاز ، وليس المقصود باستعماله على هذا النحو الاستعاضة به عن المنوّمات ولكن فعاليته في بعض المجالات وخاصة الصحة العقلية لا يمكن إنكارها .

إزالة التوتر

برهنت بعض التجارب التي أجريت على حيوانات مخبرية أن جرعات قليلة من زيت الغار لها مفعول مرخٍ ، وبالمقابل إذا أخذ بجرعات كبيرة فقد تسبب حالة من الخدر المؤقت ، إضافة إلى أن الغار يخفّض الضغط الشرياني ولكن مفعوله ضعيف جداً ، وعلى كل حال ، لم يثبت أن الغار يساعد البشر على النوم ، أو أنه يخفض الضغط الشرياني ، ولكن التجارب على الحيوانات كانت رغم كل شيء إيجابية . يقول الكثير من الناس أن الغار يزيل عنهم التوتر ، أما إذا أضيف إلى ماء الحمام فقد يساعد على الراحة والنوم .

مضاد للصراصير

من يحب أن يرى الصراصير أو الحشرات المشابهة لها في مطبخه ؟ تؤكد مقالة نشرت في أخبار العلم Science News أن الغار يحتوي على عنصر كيماوي يسمى السينيول Le Cineole يطرد الحشرات ، فما عليكم إلا أن تفركوا بعض أوراقه بين يديكم وتنشروها في أماكن التخزين .

الخمج : (الإنتان)

كغالبية النباتات والتوابل العطرية يقتل زيت أوراق الغار الجراثيم والفطور ، مع ذلك ، لا يمكن اعتباره مضاداً جرثومياً قوياً كفاية بحيث يمكن أن يحل محل علاج طبي

مناسب . رغم ذلك ، يمكن استخدام العشب الطري بتطبيقه خارجياً في حال حدوث حوادث صغيرة طارئة في المنزل .

مزايا أخرى

خلال إجراء بعض التجارب الحديثة أعطيت أولاً جرعة مميتة من الستريشنين Strychnine لحيوانات مخبرية ثم تلتها جرعة من مستحضر أساسه زيت الغار فعاشت الحيوانات (بعد أن كانت مهددة بالموت) ، الأمر الذي يثبت أن الغار له مزايا طبية لم يستطع العلم تفسيرها .

استخدامات غير أكيدة

ينصح عدد لا بأس به من أطباء الأعشاب بفرك القليل من زيت الغار على المفاصل المؤلمة . مع ذلك لم يؤكد العلم أي مفعول مضاد التهابي للغار . حتى لو لم يكن الغار يتمتع بمزايا مهدئة للرثية فإن مجرد عملية الفرك تكفي لتهدئة الألم .

التحضير والمقادير

لعلاج طارئ تُفرك بعض أوراق الغار الطرية على الجروح أو الخدوش ولإزالة التوتر يصنع نقيع ذو طعم مقبول وذلك بأخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من أوراق الغار المفتّتة لكل فنجان من الماء الغالي ويصفّى قبل تناوله لأن أوراق الغار المدببة قد تسبب بعض الجروح . يمكنكم تناول حتى ثلاثة فناجين يومياً كما يمكنكم إضافة قطرة أو قطرتين من زيت الغار إلى الشاي أو الكونياك أو العسل . لا ينصح بإعطاء مستحضرات الغار للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر من ذلك والأشخاص فوق الخامسة والستين فيجب عليهم البدء بتناول مستحضرات ضعيفة التركيز وزيادة الجرعة حسب الحاجة .

تحذير

لقد ساعد الغار خلال آلاف السنين النساء على تنظيم الدورة الشهرية وعلى

الإجهاض رغم أن هذا النبات لا يحتوي على أي منبّه (مثير) للرحم . وفي حال الشك يجب على الحوامل الامتناع عن تناوله .

يوجد الغار على لائحة الأعشاب التي لا تشكل أي خطر وذلك حسب إدارة الغذاء والدواء الأمريكية . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استعماله دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استعمال الغار لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث الغار بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة فعليكم الإقلال منه أو الامتناع عن تناوله . استشيروا طبيبكم في حال حصول تأثيرات غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

تجنبوا الاستعمالات الخارجية للغار إذا كانت بشرتكم حساسة فقد يسبب لكم تهيّج الجلد .

نبات صعب الزراعة

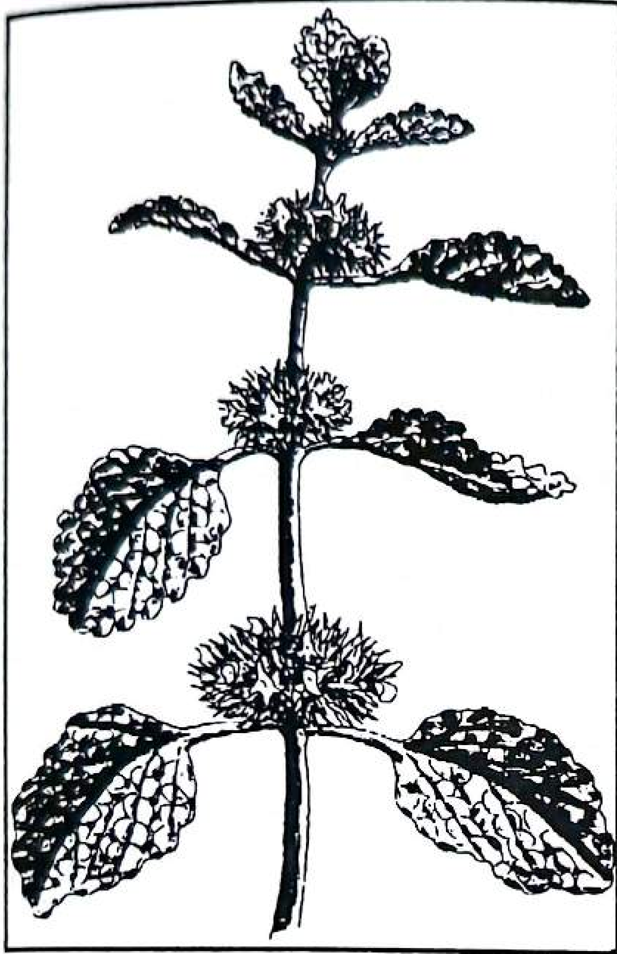
إن الغار هو شجرة صغيرة خضراء أوراقها دائمة ونادراً ما يتجاوز طولها ٦١سم. أوراقها ذات لون أخضر غامق وهي لامعة ومتينة وأطرافها متموجة ومحمولة على سويقات قصيرة . تزهر شجرة الغار في الربيع وأزهارها صغيرة وبدون تويجات ، أما حبّاتها (عنباتها) فهي ذات لون قرمزي غامق أو أسود وليس بها سوى بذرة واحدة وهي تقريباً بحجم حبّات العنب الصغيرة .

لقد حاربت الحورية الجميلة دافني Daphnée أبولون Apollon بضراوة ، لذلك ليس من المدهش أن نجد أن زراعة الغار عملية صعبة وهي " صعبة بشكل لا يصدق " كما كتب Gaea و Shandor Weiss في مؤلّفهما المعنون : " زراعة واستخدام النباتات الشافية Growing And Using The Healing Herbs " : " البذور غالباً ما تعفّن ونادراً ما تعطي الفسائل جذوراً وإذا أعطت جذوراً صدفةً فسوف يلزمها ستة أشهر " .

ينصح هذان الطبيبان المختصان بالأعشاب بشراء شتلات صغيرة من محل بيع الشتائل (بدلاً من زراعة البذور الصعبة) . لا يمكن للغار أن يعيش في فصول الشتاء الباردة . ينمو في أصيص شريطة أن لا يتجاوز ارتفاعه ٢،٤٠ م . ازرعوه داخل منازلكم فسوف تستفيدون من عطره الرائع ومن أوراقه الغضة طيلة العام .

تحب شجرة الغار الشمس وكذلك التربة جيدة تصريف المياه والغنية بشكل متوسط . لا تخرجوا شجرة غاركم طالما كان هناك مخاطر من تعرّضها للجليد .

يمكن قطاف أوراقها طيلة العام .



فراسيون

(باذورد)

Marrubium

Marrube

علاج للسعال والرشح والانفلونزة

الأجزاء المفيدة : الأوراق والقسم العلوي من الأزهار

بقي الفراسيون لمدة ما يقرب من ألفي عام نباتاً طبياً مقشّعاً شعبياً جداً وكذلك علاجاً للسعال . حتى الأطباء الأكثر تشكيكاً بالنباتات الطبية يعترفون بأمانه وبآثاره (العلاجية) . لا أحد إذاً كان يتوقّع أن تمنع إدارة الغذاء والدواء بيعه بصفته علاجاً للسعال بعد أن كانت قد أعلنت أنه نبات غير فعّال . لم تعجب تلك المبادرة على الإطلاق أطباء الأعشاب ، لا بل مضت تلك الإدارة الحكومية أبعد من ذلك عندما أكدّت رسمياً على " فعالية " مقشع آخر وذلك رغم اعتراضات العديد من العلماء .

سم روماني وترياق وأكثر (من ذلك)

استخدم الفراسيون في البدء لأغراض علاجية في روما القديمة وذلك كعنصر من المركبات العديدة (غير النافعة إطلاقاً) لمضادات السموم التي عرفت باسم Theriaca (ترياق) . وأخيراً ، منح الأوروبيون في العصور الوسطى هذا النبات قوى سحرية ،

منها أنه يحمي من أذى الساحرات .

كان الطبيب الروماني جاليان أول من وصف الفراسيون كعلاج للسعال والمشاكل التنفسية ، فاستخدم هذا النبات كمقشّع منذ ذلك الوقت .

كانت الراهبة وطبيبة الأعشاب الألمانية هيلد جارد دو بنجان تعتبر أن الفراسيون أحد أفضل النباتات الطبية لمعالجة الرشح .

كتب البريطاني جون جيرارد : " المشروب المصنوع من أوراق الفراسيون الخضراء الغضة مع السكر هو من أفضل الأدوية لعلاج السعال وصفير الرئتين " .

أما طبيب الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر الذي عاش في القرن السابع عشر فقد كتب أنه بالإضافة إلى علاجه " للذين تناولوا السم ... مغلي هذا النبات المجفف مع العسل دواء ممتاز للأشخاص الذين يعانون من اللهاث والسعال أو المصابين بالسل ... يساعد هذا النبات على طرد القشع القاسي الموجود في الصدر" .

نبات صديق للرئتين

أدخل المستعمرون الأوائل الفراسيون إلى أمريكا الشمالية حيث أصبح دواءً شعبياً لمعالجة السعال والرشح والسل ، وكان الأعشابيون يستخدمونه أيضاً كملّين ومدر للطمث ومعالجة التهاب الكبد والملاريا والديدان المعوية واضطرابات الطمث.

كان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يصفونه لمعالجة السعال والرشح والربو والديدان المعوية وآلام الطمث .

معظم الأعشابيين المعاصرين يوصون بتناول الفراسيون فقط لمعالجة مشاكل التنفس الصغرى كالسعال والرشح والتهاب القصبات .

المزايا العلاجية

ليس الأمر الذي أصدرته إدارة الغذاء والدواء بسحب الفراسيون من سجلاتها كعلاج للسعال والرشح دليلاً على عدم فعاليته ، فقد برهنت العديد من الدراسات على مزاياه العلاجية .

مقشّع

يحتوي الفراسيون على عنصر كيماوي ، الماروبين Marrubiine وقد أثبتت دراسات روسية وألمانية أن هذا النبات مقشّع أي أنه يخلّص جدران المجاري التنفسية من البلغم (العالق بها) .

استخدم هذا النبات في أوربا خلال عشرات من السنين في عدد لا بأس به من أنواع الشراب المخصّصة لمعالجة السعال وفي الأقراص الطبية . حتى طبيب الأعشاب الشهير فارو تايلر وصف هذا النبات بـ " المقشّع الفعّال " . بعد أن قرّرت إدارة الغذاء والدواء استبعاد الفراسيون اتبعت توصيات أحد مجالس الوكالات حيث اعتبر الـ Guaephnecine فحسب مقشعاً مؤثراً وفعّالاً .

ومن السخرية أنّ العديد من الأخصّائيين بالأمراض التنفسية ليسوا موافقين على ذلك . على كل حال فإنّ المنع الذي أصدرته تلك الإدارة الحكومية لا يطال سوى مستحضرات الفراسيون المباعة كعلاجات للسعال .

يمكننا دائماً الحصول على الفراسيون الخام (فرط أو فلش) أو شراء مستحضراته لتخفيف آلام الحلق . ينوي بعض أطباء الأعشاب الاعتراض على قرار الـ Fda (إدارة الغذاء والدواء) بهذا الخصوص .

مزايا أخرى

تشير دراسات أوروبية أجريت على الحيوانات إلى أن الفراسيون يوسّع الأوعية الدموية ، مما يضفي عليه قيمة علاجية معيّنة في علاج ارتفاع الضغط الشرياني ، وكشفت دراسات أخرى أجريت على الحيوانات أنّ الفراسيون – المستخدم بكميات

قليلة - يمكن أن ينظّم إيقاع القلب ، ولكنه يمكن أن ينتج العكس إذا أخذ بكميات كبيرة .

التحضير والمقادير

للحصول على علاج للسعال ، يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة من أوراق الفراسيون المجففة لكل فنجان من الماء الغالي ، ينقع المزيج لمدة ١٠ دقائق ويشرب شريطة عدم تجاوز ثلاثة فناجين يومياً . يضاف السكر أو العسل إلى النقيع وذلك لتلطيف طعمه المرّ .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار ربع إلى نصف ملعقة صغيرة حتى ٣ مرات يومياً .

لاينصح بإعطاء الفراسيون للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

لم يرد ذكر أيّة آثار جانبية حصلت لدى البشر ، ولكن بما أنّ هذا النبات إذا أخذ بكميات كبيرة قد يسبب اضطراباً في نظام القلب ، يجب على الأشخاص المصابين بالأمراض القلبية الامتناع عن تناوله . لم يثبت علمياً الاستخدام التقليدي للفراسيون بصفته مدراً للطمث . مع ذلك ، يجب على النساء الحوامل الحذر أثناء استخدام هذا النبات .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات وغير المصابات بأمراض قلبية استخدم الفراسيون دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة . لايجب استهلاك الفراسيون لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقّف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو إذا

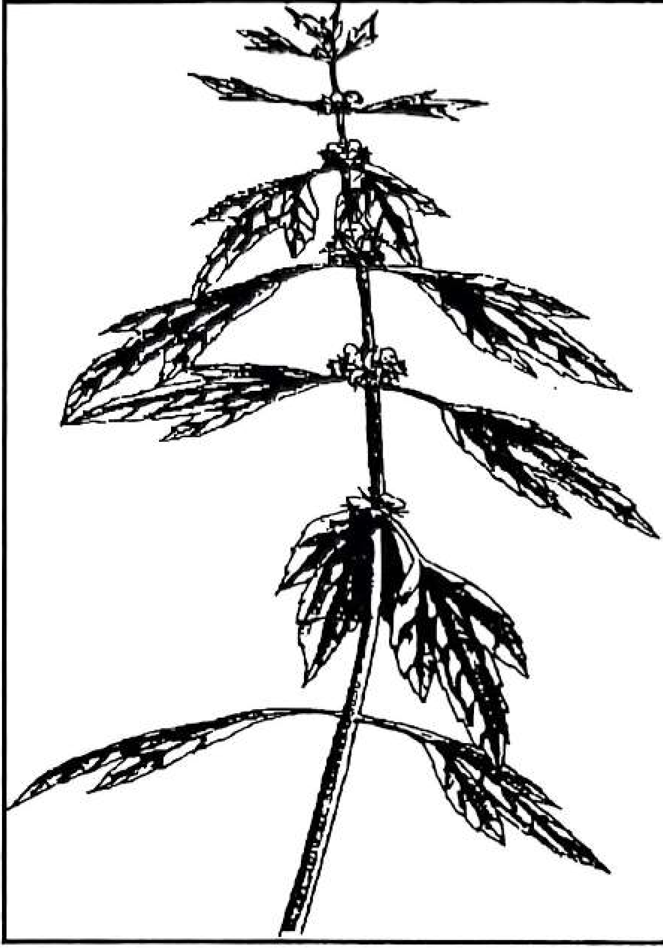
استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نبات معمّر يفرض نفسه

الفراسيون نبات معمّر يصدر رائحة عطرية ممتعة . له سيقان مربّعة تبلغ حوالي ٣٦سم . أوراقه مستديرة ومحزّزة ومنقّشة تعطي أزهاراً صغيرة بيضاء تنمو على إبط الأوراق العلوية . النبات بكامله حملي وناعم كالزغب .

يعتبر الفراسيون – الذي يغذّي نفسه بنفسه – من النباتات التي تنتشر كثيراً والتي من الممكن أن تغزو الحديقة . لا يتطلب الفراسيون سوى القليل من الماء ويتأقلم مع الأراضي الفقيرة . ينمو هذا النبات في الشمس ولكنه يتأقلم مع الأماكن الظليلة جزئياً . تغرس البذور تحت سطح الأرض في الربيع أو في الخريف ، وتترك مسافة ٥سم تقريباً بين الشتلات .

لايتفتّح الفراسيون قبل السنة الثانية ، ولكن يمكنكم قطاف الأوراق والأقسام العلوية بعد مرور فصل واحد . يصدر هذا النبات رائحة مسك يكهرها بعض الأشخاص ولكن كلما أصبح هذا النبات جافاً كلّما زالت تلك الرائحة .



فراسيون القلب

(ذنب الأسد - بقلة الأمهات)

Leonurus Cardiaca

Agripaume

مهدئ ومنشط

الأجزاء المفيدة : الأوراق والأزهار والسيقان

ليس هذا النبات خطيراً رغم لقبه الشائع " ذنب الأسد " ، حتّى أنّهم يدّعون أنه كالموسيقى ، يهدّئ القلوب الحزينة وبلطّف الأخلاق . يسمى فيما يخصّ الأمومة فإن هذا النبات يسمّى بالإنكليزية Motherwort (عشبة الأم) ويتمتّع - حسبما يرى البعض - بمزايا مانعة للحمل .

رخيص الثمن وطويل العمر

كان الإغريق والرومان فيما مضى يستعملون فراسيون القلب لمعالجة اضطرابات القلب الجسمية والعاطفية على السواء ، وهكذا كانوا يستخدمونه كلما شعروا بخفقان أو عانوا من اكتئاب .

كان هذا النبات في الصين القديمة ضماناً لطول العمر حيث يُروى أنّه ذات يوم طُرد شاب من قريته بسبب ارتكاب جنحة صغيرة وأجبر على العيش في بقعة بعيدة قرب نبع محاط بشتلات فراسيون القلب فعاش - حسب الحكاية - حتى بلغ

من العمر ٣٠٠عام.

استخدم فراسيون القلب في أوروبا في البدء لمعالجة الحيوانات ، وفي القرن السادس عشر عرّفه عالم الأعشاب جون جيرارد كما يلي : " علاج لبعض أمراض الماشية ... يقدّره البشر كثيراً " كما أوصى به لمعالجة " آفات القلب " .

كتب عالم الأعشاب نيكولاس كولبيبر الذي عاش في بريطانيا في القرن السابع عشر مايلي : " لا يوجد نبات أفضل من فراسيون القلب لطرد أبخرة السويداء وإعادة الفرح إلى الروح " فقد كان كولبيبر يعتبر هذا النبات مضاد اكتئاب بشكل جوهري ، ويضيف : " يفيد هذا النبات بشكل خاص في معالجة اضطرابات القلب (الخفقان) والخور والإغماء ، الأمر الذي يفسّر لنا اسمه الأصلي Cardica (قلب)... وعلى مرّ العصور تعرّف الناس أكثر على مزاياه العلاجية فهو يهدئ بطون أمّهات المستقبل ... ويساعدهن خلال عملهن (الوضع) ... كما أنّه مدر لدماء الطمث " .

لجأ الأعشابيون ، عبر القرون ، إلى فراسيون القلب لإرخاء الرحم خلال فترة الحمل وبعد الولادة معاً ، وكذلك لإدرار الدماء الطمثية وتسهيل المخاض ، لهذا اعتبر أطباء الأعشاب هذا النبات منشطاً للرحم .

إن من أدخل هذا النبات إلى أمريكا الشمالية هم المستعمرون الأوائل ، وكان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يوصون باستخدام هذا النبات لإدرار الطمث وللسماح بطرح المشيمة ، كما كانوا يصفونه كمهدئ في حالة التهيجات العصبية المرضية أو أمراض أخرى تتميز بالاضطراب والنوم المتقطع ، ولم يكن هؤلاء الأطباء ينظرون إلى فراسيون القلب البتّة كعلاج للقلب .

في أيامنا هذه يوصي أطباء الأعشاب باستخدام هذا النبات كمهدئ وكعلاج لخفقات القلب ولإدرار الطمث .

المزايا العلاجية

لم يكن العلماء حتى وقت قريب يعتبرون هذا النبات كثيراً ، مع ذلك ، كشفت بعض الدراسات أن " الحكماء " الذين لقبوه بـ Cardiaca (قلب) كانوا على معرفة مسبقة بمنافعه .

أمراض القلب

برهنت بعض التجارب المخبرية التي أجريت في الصين أن هذا النبات يرخي خلايا القلب ، الأمر الذي يؤكد نوعاً ما استعماله الذي كان شائعاً لمعالجة الخفقانات ، وأوحت دراسات أخرى أجريت في ذلك البلد أيضاً أنّ هذا النبات يساعد على الوقاية من الخثرات الدموية الداخلية التي من الممكن أن تسبب أزمة قلبية .

يعتقد بعض الباحثين الروس أن هذا النبات يحتوي على عناصر كيماوية تسمح بتخفيض التوتر الشرياني (ارتفاع الضغط) ، وتؤكد هذه الاكتشافات وجهة النظر التقليدية التي تعتبر هذا النبات منشّطاً للقلب رغم كون هذه الاكتشافات في مرحلتها الأولية .

لايجب أن يقلق الراشدون المعافون بسبب بعض الاضطرابات (الخفقانات) القلبية العَرَضية ، مع أنها قد تكون أحد أعراض عدم انتظام إيقاع القلب (Arythmie) وهو مرض خطير يتطلب عناية طبية مباشرة . إذا كنتم تشعرون غالباً بخفقات قلبية عليكم استشارة الطبيب .

يجب على المصابين بارتفاع الضغط الشرياني أو الأمراض القلبية الذين يرغبون باستخدام هذا النبات بشكل مترافق مع علاجهم الاعتيادي أن يستشيرو طبيبهم قبل أي إجراء .

مهدّئ

كشفت بعض الدراسات الألمانية أنّ فراسيون القلب له تأثير مسكّن لطيف

يمكن مقارنته بتأثير الناردين الطبي ، لذلك قد يكون فعّالاً في معالجة حالات القلق والأرق .

صحة المرأة

ليست جميع المهدّئات منشّطات للرحم في نفس الوقت . مع ذلك فإن فراسيون القلب يحتوي على مركب كيماوي ، ليونورين : Leonurine ، يسبب التقلصات الرحمية ، وهو ما يؤكدّ شهرة هذا النبات في تسهيل حالات الولادة أو إدرار الدماء الطمثية .

لاينصح بإعطاء فراسيون القلب للنساء الحوامل . مع ذلك يمكن للحوامل اللواتي اقترب موعد إنجابهن استهلاكه ، وذلك بسبب تنشيطه للرحم ، شريطة الإشراف الطبي فقط .

يمكن لغير الحوامل تناول هذا النبات لإدرار الطمث .

التحضير والمقادير

لتحضير نقيع يرخي وينشّط عضلة الرحم ويخفّض الضغط الشرياني ، تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من العشب المجفّف لكل كأس من الماء الغالي ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق . لاتتجاوزوا فنجانين من النقيع يومياً وذلك بمعدّل ملعقة كبيرة لكل دفعة (جرعة) .

يمتاز فراسيون القلب بطعم مرّ جداً ، لذلك يضاف إليه السكر أو العسل أو الليمون أو يخلط مع نقيع نبات آخر .

بالنسبة لصبغة هذا النبات ، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة حتى مرّتين يومياً .

لاينصح بإعطاء هذا النبات للأطفال دون الثانية من العمر ، أمّا الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

إذا أخذنا بالحسبان التأثير المخثّر الممكن لهذا النبات ، يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في تخثّر الدم عدم استهلاكه .

يكفي لبعض الأشخاص (المصابين بالتحسس) لمس هذا النبات لكي يسبب لهم الحكاك .

تشير إدارة الغذاء والدواء إلى فرانسيون القلب باعتباره نباتاً لم تثبت فعاليته بعد .

يمكن للنساء المعافيات اللواتي لايعانين من مشاكل في تخثّر الدم واللواتي لا يتناولن مسكنات ولا أدوية قلبية أو أدوية ضغط ، وكذلك غير الحوامل وغير المرضعات يمكنهن استهلاك فراسيون القلب دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لايجب تناول هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد الحصول على موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث بعض الآثار الجانبية إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

اقطفوا أزهاركم بأنفسكم

يعطي الجذر المعمّر لهذا النبات الحياة لسيقان صلبة ومربّعة ملونة بالأحمر والبنفسجي ، يمكن أن تبلغ ١,٢٠م . أوراقه السفلية مقسّمة بشكل مدبّب كأوراق القيقب ، وأوراقه العلوية ضيقة ومسنّنة . يعطي فراسيون القلب أزهاراً صغيرة بيضاء أو زهرية أو حمراء مفتولة تتفتح في فصل الصيف .

يعتبر هذا النبات خصباً وغزير العطاء إلى درجة مربكة .

تبذر الحبوب في الربيع وتترك مسافة ٣٠سم بين الشتلة والأخرى .

يفضل هذا النبات الأراضي الغنية والرطبة وجيـدة التصريـف وكذلـك الأمـاكن المشمسة . حتى لو لم تكن شروط الزراعة مثالية فإنكم سوف تحصلون مع ذلك علـى غلّة جيّدة . يقلع النبات من الأرض بعد الإزهار .

فُشّاغ

(صبرين)

Sarsaparilla

Salsepareille



شهرة غير عادية

الأجزاء المفيدة : الساق الأرضية (الجذمور) والجذور .

في عصر الفتوحات الغربية كان رعاة البقر ، المغرمون بالويسكي ، يشربون أباريق الفشّاغ ، فهل كانوا يبحثون عن شراب منعش ومرطّب ؟ كلاّ بتاتاً ، ففي القرن التاسع عشر كان هذا النبات مطلوباً لاستعماله في معالجة اجتياحات السفلس (الزهري) ، فكان رعاة البقر بعد رجوعهم من المواخير القريبة إلى البارات يطلبون بكثرة شراب الفشّاغ .

يرى العلماء أنّ الفشّاغ ليس له أيّة فعالية في معالجة السفلس ويعتبر الكثير منهم أنّ هذا النبات لا يملك أية ميزة علاجية ، ولكنّ بعض الدراسات تلمّح إلى فائدة معيّنة في إدرار البول .

علاقة وثيقة

كان قدماء الإغريق والرومان يعتبرون الفشّاغ ترياقاً مضاداً للسموم ، ولكنّ هذا النبات لم يحظَ ببعض الشعبية كنبات طبي إلا في القرن السادس عشر حيث

اكتشف المغامرون الإسبان النوع الموجود في جزر الأنتيل ، وهو صنف من الفشّاغ الزاحف (Parra) من خصائصه أنّه شوكي (Zarza) وصغير (Illa) ومن هنا جاء اسم فشاغ : Salsepareille (Zarrza-Parra-Illa) .

كان الهنود الحمر في أمريكا وفي جزر الكاريبي يلجؤون إليه لمعالجة الأمراض الجلدية والمشاكل البولية وللمحافظة على قوتهم وشبابهم وصحّتهم الجسدية والجنسية .

في عام ١٤٩٤ داهم وباءٌ للسفلس (الزهري) في منتهى العنف أوروبا بكاملها وأباد آلاف الناس ، كحال السيدا اليوم ، وبما أن الأوروبيين كانوا مقتنعين أن المسافرين هم الذين قد جلبوا معهم ذلك المرض من العالم الجديد (أمريكا) فإنهم حاولوا استئصاله بواسطة نباتات أمريكية الأصل ووقع خيارهم على الفشّاغ .

في حوالي عام ١٥٣٠ أرسل الفاتحون كميات من الفشّاغ المكسيكي إلى اسبانيا ونحو عام ١٦٠٠ استخدم هذا النبات على نطاق واسع كمقوٍ وكعلاج للزهري. وهكذا ارتبط الفشّاغ والسفلس مع بعضهما البعض بشكل وثيق .

استمرت شعبية الفشّاغ في الصعود ، وفي القرن السابع عشر صنع عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر منه علاجاً مختاراً لمعالجة السفلس الذي سمّاه الإنكليز "مرض الفرنسيين" . وكصدى لأصوات الأعشابيين القدماء أعلن كولبيبر : "يكفي إعطاء الوليد عصير نبات الفشّاغ لحمايته من لدغات الثعابين" .

كان كولبيبر يوصي أيضاً بتناول الفشّاغ لمعالجة " مشاكل العيون والرشح الدماغي (الخبطة) والنفخة والبثور والآلام الأخرى في الأوتار وفي المفاصل " .

في حوالي عام ١٨٠٠ ، أعلن عدد لا بأس به من الأطباء أن الفشّاغ غير مفيد إطلاقاً في علاج السفلس ولكن كلامهم لم يلقَ اي تجاوب ، وتشير بعض أرقام السجلات التجارية التي تعود إلى أواسط القرن التاسع عشر إلى أن بريطانيا العظمى كانت تستورد كل عام حتى ٧٠ طناً من الفشّاغ الذي يخصّص القسم الأعظم منه لعلاج السفلس .

منقٍّ للدمّ

في أمريكا القرن التاسع عشر ، لم تكن الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس تذكر في أحاديث الصالونات . مع ذلك ، كان السفلس يكتسح البلاد وكان الأطباء يقومون بإجراء العديد من التجارب على النباتات وعلى المنتجات الصيدلية من أجل القضاء عليه ، وكانوا يستخدمون العبارة المهذبة " منقيات الدم" للدلالة على علاجات ذلك المرض التي من أهمها وأكثرها انتشاراً كان الفشّاغ حيث قيل عنه أنه يعالج " أمراض الكبد والمعدة والكلى وكذلك السل والأورام والأمراض الروماتيزمية وحالات الضعف الخاصة بالجنس اللطيف والعقم والبثور والسفلس " .

أدرج الفشّاغ في سجلات دستور الأدوية الأمريكية كعلاج للسفلس من عام ١٨٢٠ إلى عام ١٨٨٢ ، ولكن بعد حرب الانفصال ربح معارضو الفشّاغ الجولة ، ونحو نهاية القرن التاسع عشر لم يكن معظم الأطباء يعترفون على أية ميزة طبية لهذا النبات .

رغم أن أي بحث علمي لم يتوصل إلى تأكيد الاستعمالات التقليدية لهذا النبات فإن الأعشابيين المعاصرين ما زالوا يوصون بتناول الفشّاغ لمعالجة حالات البرد والسعال والحمى والنقرس ، حتى أن بعضهم يدّعي أنه يحتوي على هرمون الذكورة ، التِستوستِرون Testosterone ، ولم يعد يوصف هذا النبات لمعالجة الزهري.

المزايا العلاجية

من المدهش أن الفشّاغ ، الذي حظي بشعبية كبرى في الماضي ، لم يكن موضوعاً سوى للقليل جداً من الأبحاث ، فغالبية الدراسات أجريت من الثلاثينات إلى الخمسينات ولم يجدَّد سوى القليل منها . مع ذلك فقد اكتشف العلماء لهذا النبات بعض المزايا العلاجية ، فالفشّاغ يحتوي على عناصر كيماوية ، الصابونين Saponines ، لها مفعول مدر للبول ومن هنا ارتبط اسم الفشّاغ بمعالجة أمراض الجهاز التناسلي لفترة طويلة من الزمن .

السفلس

بعض الباحثين الغربيين مقتنعون أن الفشّاغ غير فعّال في مكافحة السفلس ، رغم أن دراسات صينية غير مؤكدة تدّعي العكس ، فربما كان الصينيون و ٥٠٠ عام من طب الأعشاب تماماً على خطأ أو ربما كان أطباء القرن التاسع عشر على صواب عندما قالوا بأن آثار الفشّاغ لا تظهر في الحال ، إنها نظرية يجب إجراء مزيد من الدراسات عليها نظراً للارتفاع الكبير في حالات السفلس خلال السنوات الماضية .

ارتفاع الضغط الشرياني

غالباً ما يصف الأطباء مدّرات البول في علاج ارتفاع الضغط الشرياني ، وهو مرض مخطر يتطلب عناية طبية مختصة ، فإذا كنتم ترغبون في إضافة الفشّاغ إلى علاجكم المنتظم عليكم استشارة الطبيب والبقاء تحت إشرافه .

تستنفد مدّرات البول احتياطي البوتاسيوم ، وهو مادّة غذائية جوهرية لا غنى عنها لحسن عمل وظائف الجسم ، لذلك يجب التأكد من استهلاك أغذية غنية بالبوتاسيوم كالموز والخضار الغضّة .

قصور القلب الاحتقاني

غالباً ما يصف الأطباء مدرّات البول في علاج هذا المرض ، ويمكن أن يفيد الفشّاغ في العلاج إذا ترافق مع أدوية أخرى أو علاجات يصفها لكم الطبيب .

صحة المرأة

يجب على النساء الحوامل أو المرضعات الامتناع عن تناول الفشّاغ . مع ذلك ، يمكن أن يساعد الفشّاغ على تخفيف آلام التطبّل لدى النساء ، والذي يحدث قبل الدورة الشهرية (احتباس الماء) .

مزايا أخرى

أشارت دراسات أولية في كل مكان في العالم أن الفشّاغ يمكن أن يفيد في

علاج الصدف والبرص .

استخدامات غير أكيدة

تتمتع مادة الصابونين ببعض المزايا الكيماوية المشابهة للتستوسترون Testosterone ، هرمون الذكورة لدى الإنسان ، وللستيروئيدات الابتنائية Steroides Anabolisants ، حتى أن بعض المحررين قد كتب أن الفشّاغ يحتوي على التستوسترون ، وهذا ليس صحيحاً .

حظي الفشّاغ أيضاً بشعبية كبيرة لدى بعض الأشخاص الذين - خلافاً للنصائح الطبية - يستهلكونه لزيادة حجم عضلاتهم زاعمين أنه يحتوي على ستيروئيدات ابتناء .

لايحتوي الفشّاغ في الحقيقة على أية ستيروئيدات ابتناء .

التحضير والمقادير

للحصول على مغلي الفشّاغ ، يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من جذوره المسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ، يترك المزيج على النار لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة بعد الغليان . لاتتجاوزوا ٣ فناجين يومياً .

يكون في البداية طعم الفشّاغ مقبولاً ثم يصبح مراً .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار ربع إلى نصف ملعقة صغيرة حتى ٣ مرات يومياً .

لاينصح بإعطاء الفشّاغ للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

تمتدح بعض الأنظمة الغذائية المنحّفة مزايا مدرات البول لمعالجة احتباس الماء .

مع ذلك ، لاينصح الأخصائيون باتباع تلك الطريقة لأن فقدان الوزن بواسطتها هو فقدان مؤقت ، ولتأمين انخفاض دائم في الوزن يجب اعتماد نظام غذائي فقير بالدهون وغني بالألياف واتباع برنامج من التمارين الداعمة .

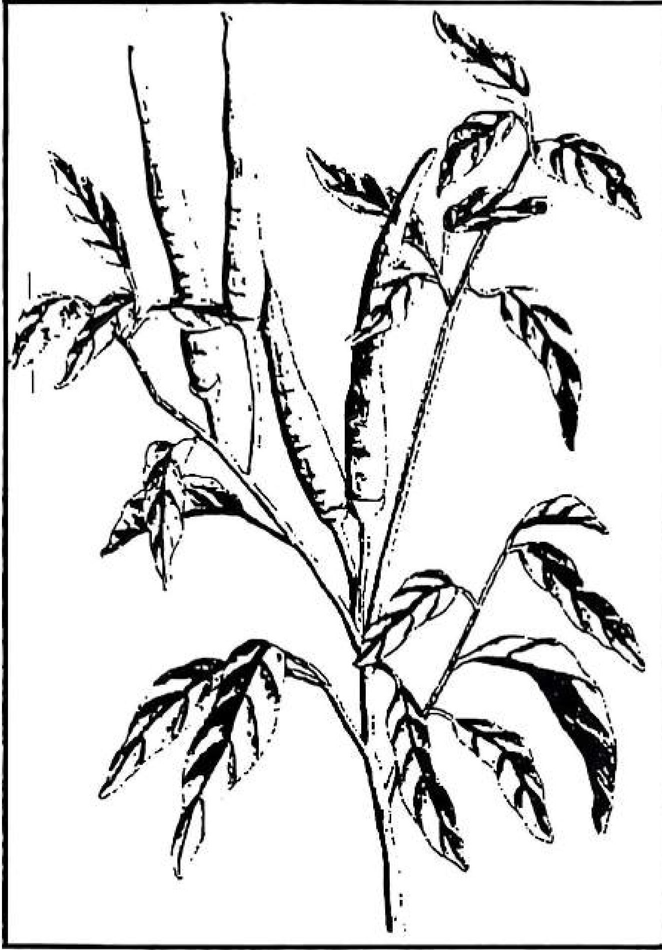
إذا أخذت مواد الصابونين الموجودة في الفشّاغ بكمية كبيرة فقد تسبب إحساساً بالحرقة في الفم وفي الحلق وتهيجاً في المعدة والأمعاء .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الفشّاغ في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات تناوله دون خوف شريطة التقيّد بالجرعات المحددة . لايجب استهلاك الفشّاغ لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب فإذا أحدث اضطرابات خفيفة كآلام المعدة أو الإسهال عليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . استشيروا طبيبكم في حال حصول آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

دالية جزر الأنتيل

ليس الفشّاغ نباتاً بستانياً . لهذا النبات المعمر ساق ذات أغصان رفيعة ومقرّنة وذات شكل متعرج ومزودة بأشواك . أوراقه الدائمة معنّقة (ذات عنق) ولامعة وعلى شكل قلب . أزهاره الصغيرة الخضراء أو الصفراء أو البيضاء هي ثنائية المسكن ، أي أن الأزهار الذكر والأنثى تتفتح على نباتين مختلفين . ينمو الجذمور وكذلك الجذور الطويلة والهشة - وهي الأجزاء الطبية من هذا النبات - تحت الأرض .



فلفل أحمر

(فليفلة)

Red Pepper

Piment Rouge

دواء متبّل جداً

الجزء المفيد : الثمار .

لهذا النبات طعم لاذع ولون لامع يجعلان منه أحد التوابل الأكثر حضوراً في ذهن الناس . لقد حاز الفلفل الأحمر مؤخراً على شهرة كبيرة في الشفاء كشهرته في لذع الألسن ، واتضح أن خلاصة الفلفل الأحمر فعالة في معالجة بعض الآلام الشديدة والمزمنة .

يشكل هذا النبات جزءاً من مواد المطبخ الأساسية في آسيا وذلك منذ الزمن الماضي السحيق ، مع ذلك بقي الفلفل الأحمر مجهولاً في أوروبا حتى عاد به كريستوف كولومبس من رحلته الأولى إلى العالم الجديد .

لا تدعوه " كايين Cayenne "

يعود أصل كلمة Cayenne إلى كلمة هندية من جزر الكاريبي ، أما اليوم فتشير هذه الكلمة إلى عاصمة غويانا الفرنسية La Cuyane Francaise ، وللسخرية فإن قسماً ضئيلاً جداً فقط من الفلفل الأحمر الأمريكي يعود أصله إلى جنوب أمريكا أو

جزر الكاريبي . القسم الأعظم منه وهو " فلفل كايين " يأتي من الهند وأفريقيا ، أما التاباسكو Tabasco أو فلفل لويزيانا فينمو في الولايات المتحدة على طول خليج المكسيك .

وبما أن كمية كبيرة فقط من الفلفل الأحمر تأتي من المناطق القريبة من كاين فإن جمعية تجارة التوابل الأمريكية ترى أن كلمة Cayenne هو اسم غير مناسب ومن الأفضل تسمية هذا النبات " الفلفل الأحمر " .

نبات لا يمكن تحمّله

كتب عالم النبات البريطاني كولبيبر الذي عاش في القرن السابع عشر أن الاستخدام غير المعدل للفلفل الأحمر يلذع الفم والحلق إلى درجة يصبح من الصعب تحمله ، وحذّر من أن هذا النبات " يمكن أن يشكل خطورة على حياة الإنسان " ، ولكن إذا استخدم باعتدال فإنه يؤدي لنا " خدمة جليلة ... لتسهيل الهضم والحث على التبول وتخفيف آلام الأسنان والوقاية من نخر الأسنان وتلطيف آلام المعدة وطرد الرمال البولية وتخفيف فقدان النظر " ، وكان كولبيبر يحث النساء على خلط الفلفل الأحمر والجنطيانا وزيت الغار في قطنه وإدخالها في المهبل وذلك للحث على حدوث الدورة الشهرية ، ولكنه كان يحذر من أن وضع الفلفل الأحمر في رحم المرأة بعد الوضع يجعلها عاقراً للأبد .

خلال القرن الثامن عشر كان الفلفل الأحمر يخلط مع التبغ المستنشق وذلك لتقوية مفعول التبغ . كان عالم النبات فيليب ميلر يحذّر من هذا العمل ويرى أن هذا المركب يسبب عطاساً عنيفاً إلى درجة تمزيق الأوعية الدموية في الرأس .

في الهند والهند الشرقية وأفريقيا والمكسيك وجزر الكاريبي يوجد الفلفل الأحمر منذ زمن طويل بصفته منشّطاً للهضم . مع ذلك ، لم يصبح استعماله شعبياً قط في البلدان الأوربية التي توارثت الاعتقاد بأن التوابل القوية جداً تسبب قرحات المعدة .

كان أول نصير لاستخدام الفلفل الأحمر طبياً في أمريكا الشمالية هو صاموئيل طومسون ، رائد الشفاء بالنباتات الذي حظي بشعبية كبيرة قبل حرب الانفصال .

كان طومسون يعتقد أن أغلب الأمراض يسببها البرد وتشفيها الحرارة ، لذا كان يوصي غالباً باستعمال أعشاب " التحمية " وكان أكثر ما يصفه هو الفلفل الأحمر .

بعد حرب الانفصال أطلق الأطباء الانتقائيون اسم Capsicum على الفلفل الأحمر وكانوا يصفونه خارجياً لعلاج التهاب المفاصل وآلام العضلات وعن طريق الفم كمنشط للهضم ولمعالجة الرشح والسعال والحمى والإسهال والإمساك والغثيان وآلام الأسنان ، كما كانوا يوصون بوضع الفلفل الأحمر في الجوارب لتسخين القدمين ، ولا تزال هذه الطريقة متّبعة اليوم ولكن بواسطة نباتات أخرى .

كان الأطباء الانتقائيون يعتبرون أن الفلفل الأحمر ليس له أية آثار جانبية عند استعماله في معالجة مرض الهذيان الكحولي : " الفلفل الأحمر هو أفضل مادة مستعملة في علاج الهذيان الكحولي فهو يسمح للمعدة بامتصاص الغذاء والمحافظة عليه .

إن أفضل طريقة لاستهلاك هذا النبات هي بوضعه منقوعاً في وعاء أو مع حساء لحم البقر . يمكن تناوله بكميات كبيرة وبكثير من المتعة دون الخوف من المرض " .

كان الأطباء الشعبيون في أمريكا يصفون أيضاً الفلفل الأحمر المسحوق لتغطية أيدي الأطفال الذين يمصون إبهامهم أو الذين يقرضون أظافرهم (بفمهم) .

يصف الأطباء الشعبيون اليوم برشامات الفلفل الأحمر من نوع Cayenne المسحوق لمعالجة الرشح والمشاكل المعدية - المعوية ولتنشيط الهضم ، كما يصفونه

خارجياً على شكل كمادات لمعالجة التهاب المفاصل وآلام العضلات .

المزايا العلاجية

استطاع العلم الحديث تأييد الاستعمال التقليدي للفلفل الأحمر كمنشط للهضم ومهدّئ للألم . تعزى المزايا اللاذعة والعلاجية للفلفل الأحمر إلى عنصر كيماوي نجده في ثماره ويسمّى الكابسيكايين La Capsicaine .

منشط للهضم

ينشط الفلفل الأحمر الهضم عن طريق حثّه لإفرازات اللعاب وللمعدة . يحتوي اللعاب على أنزيمات تحلل المواد الكربوهيدراتية بينما تؤمّن إفرازات المعدة – أحماض ومواد أخرى – هضم الأغذية .

في البلدان التي يقدّمون فيها الأطعمة التافهة (بدون طعم) وخاصة في الولايات المتحدة التي يعتمد النظام الغذائي فيها على اللحم Steaks والبطاطا يربطون غالباً بين الأطباق المتبلة وبين حرقة المعدة والقرحات لكن الأمر ليس كذلك .

في دراسة نشرت في صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية أكد بعض الباحثين أنهم قد استخدموا كاميرا صغيرة تسمح لهم بمراقبة جدران الأنبوب الهضمي لمجموعتين من الأشخاص تناولت الأولى طعاماً تافهاً وتناولت الثانية وجبة مبهّرة (متبّلة) بالفليفلة اللاذعة .

لم يجد الباحثون أي فرق ظاهر بين المجموعتين فاستنتجوا أنه لا يجب "الربط بين تناول الأطعمة المبهّرة جداً وبين المشاكل المعدية – المعوية التي يعاني منها بعض الناس " .

الإسهال

كما هو الحال بالنسبة لعدد لا بأس به من التوابل المستخدمة في الطبخ يتمتع

الفلفل الأحمر بمزايا مضادة للجراثيم ، الأمر الـذي يفسـر اسـتخدامه التقليـدي لمعالجـة الإسهال .

الألم المزمن

أوصى أطباء الأعشاب مرضاهم لعدة قرون بأن يفركوا جلدهم بـالفلفل الأحمـر لتخفيف آلامهم العضلية والمفصلية .

تدعى هذه الطريقة على الصعيد الطبي "-تحمـير الجلـد : Rubefaction " وهـي طريقة علاجية تسبب احتقاناً مؤقتاً وموضعياً على الجلد بحيث تريح الشخص المصـاب بألم كبير (عن طريق إلهائه بالألم ا لص غير) .

يباع العديد من المواد المستخدمة في طريقة تحمير الجلد تجارياً وهي مستحضرات أساسها الكابسيكايين La Capsicaine .

لقد اكتشف مؤخراً أيضاً بأن الفلفل الأحمر يمتـاز بصفـات مهدئـة لـلألم تخلّـص الإنسان فعلاً من بعض الآلام المزمنة . لأسباب غير معروفـة يتدخـل الكابسـيكايين في مفعول " المادة P " وهو عنصر كيمـاوي موجـود في الأعصـاب المحيطيـة الـتي تصـدر رسائل الألم إلى الدماغ وبرهنت العديد من الدراسات الحديثة أن الكابسـيكايين فعّـال جداً في تخفيف بعض الآلام المزمنة بحيث أن إدارة الغذاء والدواء قد وافقت على بعض المنتجات التي تحتوي على الكابسيكايين .

داء المنطقة Zona

إن الدواء المعروف بفعاليته في معالجة الألم الناتج عن أزمة لداء المنطقة أو القوباء حالياً هو دواء زوستريكس Le Zostrix .

يصيب مرض المنطقة الراشدين بشكل خاص وسببه نفس الفيروس المسؤول عـن جدري الماء عند الأطفال وهذا الفيروس يبقى في حالة كمون في جسم الإنسـان حتـى سن الرشد ولأسباب غير معروفة يظهر على شكل مـرض المنطقـة وهـو مـرض يتمـيز بتهيج جلدي يتطور من البقع الحمراء إلى النفاطات (حبابات Ampoules) ثم يـأخذ

شكل قشرة تشبه ما يحدثه جدري الماء في الجلد .

تدوم أزمة مرض المنطقة عند الراشدين المعافين حوالي ثلاثة أسابيع ، وبالمقابل فإن بعض الناس الأكبر عمراً أو الذين يعانون من أمراض مثل مرض هودكين Hodgkin يقعون ضحايا أزمات أكثر قوة مترافقة مع آلام مزمنة وهي حالة يسميها الأطباء " آلام ما بعد المنطقة " وبفضل الكابسيكايين تم تخفيف آلام المرضى بشكل جوهري .

آلام في القدم يسببها السكري

إن المفعول المهدّئ للكابسيكايين يفسر لنا استعماله في علاج آلام العرقوب (عصب العقب) والأقدام المعروفة باسم متلازمة جوبالان Gopalan أو متلازمة الأقدام الحارقة .

لوحظ في إحدى الدراسات أن ٧١٪ من المرضى المصابين بالسكري والذين يتعالجون بالكابسيكايين قد أظهروا تحسناً واضحاً في وضعهم الصحي بعد أربعة أسابيع فقط . وافقت إدارة الغذاء والدواء مؤخراً على دواء أساسه من الكابسيكايين كعلاج لهذه المتلازمة .

آلام الرأس الوعائية (آلام هورتون Horton)

برهنت دراسة نشرت في " التغذية البيئية " أن الكابسيكايين يسمح بتخفيف الألم الذي يسببه دماغ الإنسان وهو ألم شديد للغاية ويقع في جهة واحدة من الرأس .

دهن بعض المرضى خلال هذه الدراسة منخرهم وأنفهم بمستحضر من الكابسيكايين وخلال خمسة أيام لوحظ انخفاض هام في الألم وأوجاع الرأس لدى ٧٥ ٪ منهم ولكنهم شعروا أيضاً بحرقة في المنخرين وسيلان أنفي ، ورغم ذلك ذهبت هذه الأعراض الجانبية بعد أسبوع .

مزايا أخرى

يبدو أن الفلفل الأحمر يخفض معدل الكولسترول ويقي من الأمراض القلبية وذلك حسب دراستين واحدة نشرت في أمريكا والأخرى في الهند، ورغم أنه من المبكر أن ننصح باستخدام الفلفل الأحمر كعلاج لمثل هذه الحالات إلا أنه من المحتمل أننا سنستخدمه لهذا الغرض مستقبلاً .

التحضير والمقادير

عليكم أن تكونوا حذرين عند تتبيل أطعمتكم فكمية كبيرة من التوابل يمكن أن تسبب حرقة في الفم .

للحصول على نقيع ينشط الهضم ويخفض مخاطر الأمراض القلبية يؤخذ ربع إلى نصف ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الغالي ويشرب بعد الوجبات .

من أجل استخدامه خارجياً كمزيل للألم يمزج بمقدار ربع إلى نصف ملعقة صغيرة منه بفنجان من الزيت النباتي الحار ثم يطبّق على المنطقة المصابة ويفرك باليد حتى الذوبان .

لا ينصح بإعطاء الفلفل الأحمر للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة وسيتوجب على الأشخاص فوق الخامسة والستين الذين فقدوا بعض حاسة الذوق وبعض الأعصاب الموجودة في البشرة زيادة الجرعة المترتبة عن ذلك .

تحذيرات

يمكن أن يشعر المرء بحرقة في أطراف أصابعه بعد أن يقوم بفرم الفلفل الأحمر وتسمى هذه الحالة " وضع هونان Hunan " وهي حالة شخص كان ضحية لهذا المرض بعد أن فرم كمية هائلة من الفلفل الأحمر خلال تحضيره لوجبة طعام في منطقة Hunan في الصين وقد اضطر هذا الشخص إلى اللجوء للعناية الطبية الطارئة بسبب إصابته بآلام موجعة جداً في يديه .

لا يمكن غسل عصير الفلفل الأحمر عن اليدين بسهولة (الخل هو أفضل مادة لذلك) . يمكن أن يبقى الأثر اللاذع لهذا النبات على أطراف الأصابع لمدة ساعات وأن يسبب آلاماً شديدة في العينين إذا فركتا لذا ينصح بارتداء قفازات من الكاوتشوك .

لقد برهنت إحدى الدراسات التي أجريت في فرنسا أن الفلفل الأحمر يزيد من مقاومة الجسم تجاه العدوى ويمكن وضع مسحوق بعض التوابل المضادة للجراثيم على بعض الجروح لمنع الإنتان .

لا تستخدم الفلفل الأحمر لهذا الغرض فقد يسبب شعوراً شديداً بالحرقة .

لم يعتبر الفلفل الأحمر من مدرّات الطمث منذ القرن السابع عشر رغم أن بعض الأبحاث تزعم أن سيقان وأوراق هذا النبات وليس الثمرات التي تحوّل إلى مسحوق يمكنها أن تنشط تقلصات الرحم لدى الحيوانات . على الحوامل أو اللواتي يرغبن بالحمل الابتعاد عن أوراق هذا النبات وسيقانه .

احتياجات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الفلفل الأحمر في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استعماله دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لا يجب استهلاك الفلفل الأحمر لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب وإذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال أو الشعور بحرقة عند التبرز فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العَلاج .

نباتات في غاية الحرارة

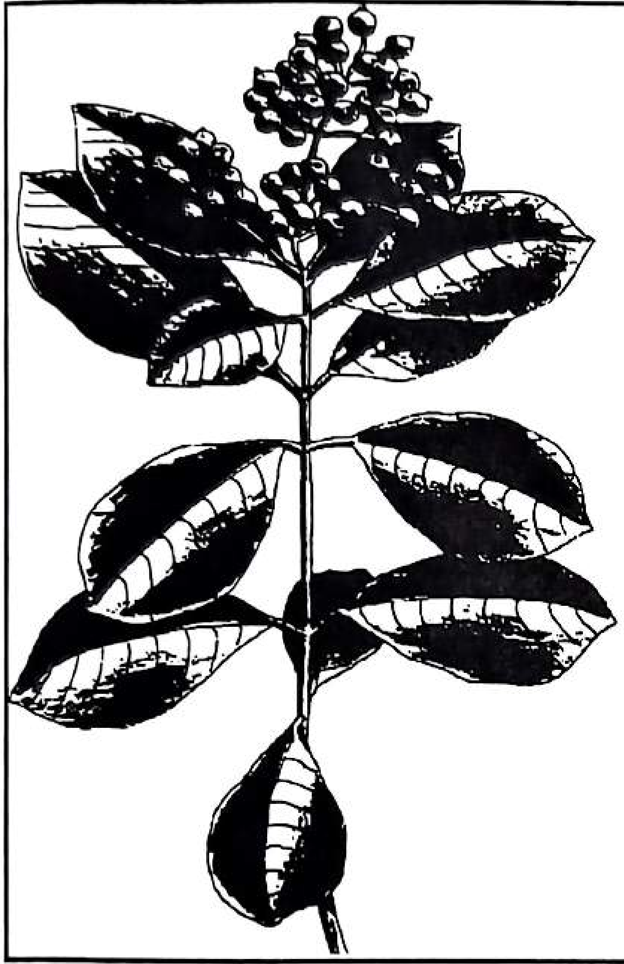
الفلفل الأحمر جنبة معمّرة استوائية تعطي ثماراً صغيرة قاسية مدببة ومتدلية

ويفضل هذا النبات المناخ المداري أو تحت المداري ولكن يمكنه أن يزدهر أيضاً في البيوت الزجاجية أو قرب النوافذ المواجهة للجنوب .

يمكن في جنوب أوروبا بذر الحبوب بعد زوال أخطار الصقيع وفي الشمال قليلاً تزرع البذور في الداخل لمدة ٨ أسابيع قبل انتهاء الصقيع ثم تنقل وتزرع من جديد في الخارج . يترك مسافة ٥ سم بين النبات والآخر.

يفضل هذا النبات الأراضي الغنية وجيدة الري والشمس الساطعة مع أنه يمكن أن ينمو في الظل الجزئي . عند قطاف الثمار الناضجة تأكدوا من عدم التسبب في تحطيم السيقان .

لتجفيف الفلفل الأحمر يعلّق في مكان حار وجاف ويمكن أن تدوم عملية التجفيف بضعة أسابيع .



فلفل الجمايكا

Cayenne Pepper Pimenta Officinalis

Poivre De La Jamaique

الدواء المفضل في جذر الأنتيل

الجزء المفيد : العنبات الخضراء شبه الناضجة

من منا لم يحلم في وقت ما بجزر الأنتيل وبشواطئها الرملية وشمسها المحرقة ومراكبها الشراعية وموسيقا الكاليبسو مع أنسامها الاستوائية . رغم ذلك لا يعرف سوى القليل من الناس أننا نجد فيها طرقاً ممتازةً للشفاء بالنباتات.

يمارس الطب التقليدي في تلك الجزر منذ حوالي المئة سنة وغالباً ما لجأ الناس هناك في استخداماتهم العلاجية المتعددة إلى الفلفل إضافة إلى كون هذا النبات الذي ينمو في تلك الأمصار معروفاً جيداً في استعمالاته في الطبخ .

يستخدم فلفل الجمايكا الذي يحتوي على أريج القرفة ونكهة الفلفل وعطر العرعر ورائحة كبش القرنفل للحصول على مزاياه في الهضم وعلى آثاره المهدئة للألم والمخدّرة .

يشرب سكان الجمايكا الشاي المصنوع من فلفل الجمايكا الساخن لمعالجة الرشح وتخفيف آلام الطمث وآلام المعدة ، ويلجأ إليه سكان كوستاريكا لمعالجة عسر

الهضم والنفخة والسكري ، أما أهل كوبا فيعتبرونه مقوياً ومنعشاً ، وسكان جواتيمالا يطبقون عنباته المسحوقة على الكدمات وكذلك على أعضائهم وعضلاتهم المصابة بالألم .

المزايا العلاجية

تحتوي حبات فلفل الجمايكا على زيت يعتبر مصدر كافة مزاياه العلاجية.

منشط للهضم

يحتوي زيت هذا النبات على الأوجينول Eugenol وهو عنصر كيماوي نجده في كبش القرنفل Clou De Girofle وفي العديد من النباتات الطبية الأخرى . يسهّل الأوجينول عمل الأنزيمات الهضمية .

مضاد للآلام

من الثابت أن الأوجينول فعال جداً لتخفيف الألم ويستخدم سكان غواتيمالا حبوبه المسحوقة على عضلاتهم ومفاصلهم المؤلمة .

مخدّر

الأوجينول مخدر موضعي أيضاً يستخدمه أطباء الأسنان لتجميد الأسنان واللثة . المستحضر الكيماوي مركب من عدة أدوية تباع في الصيدليات لمعالجة آلام الأسنان . يمكن تطبيق زيت ذلك النبات مباشرة على الأسنان وعلى اللثة المصابة بالألم وذلك كعلاج طارئ .

التحضير والمقادير

لتتبيل الأغذية يستعمل فلفل الجمايكا المسحوق .

لمعالجة آلام الأسنان يطبّق الزيت مباشرة على السن أو على اللثة بقليل من القطن الطبي وتصب قطرة منه في نفس الوقت . يجب الإنتباه إلى عدم البلع .

إذا كنتم تعانون من مشاكل في الهضم اصنعوا نقيعاً بملعقة كبيرة أو اثنتين من مسحوق فلفل الجمايكا لكل فنجان ماء غالٍ ويترك منقوعاً لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة ثم يصفّى ويشرب على أن لا يتجاوز المرء ٣ فناجين يومياً وسوف تلاحظون أن هذا النبات يصدر مزيجاً متجانساً من روائح القرفة والبهار والعرعر وكبش القرنفل .

لا ينصح بإعطاء هذا النبات للأطفال دون الثانية من العمر أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

يعطي مسحوق هذا النبات طعماً معيناً للأطعمة ومع ذلك يجب الانتباه إلى عدم ابتلاع زيته شديد التركيز فملعقة واحدة صغيرة منه يمكن أن تسبب الغثيان والإقياء أوحتى بعض التشنّجات .

يعتبر هذا البنات من مضادات الأكسدة اللطيفة وهي مواد تمنع فساد الخلايا (الانحلال الخلوي) الذي هو – حسب رأي العلماء – الأصل الذي سينشأ منه السرطان .

لقد أجريت بعض الاختبارات في المخبر وكشفت أن الأوجينول يلعب دوراً واقياً من الأورام ، لذا يمكننا التأكيد أن فلفل الجمايكا يمكنه تسهيل ظهور السرطان ، وفي نفس الوقت الحماية من آثاره ، وحتى الآن لم يتوصل الباحثون إلى معرفة الدور الأقوى (أي التسبب في السرطان أو الحماية منه) . وفي هذه الشروط من الأفضل أن يمتنع عنه الأشخاص الذين أصيبوا بالسرطان في وقت ما أو المصابون به حالياً .

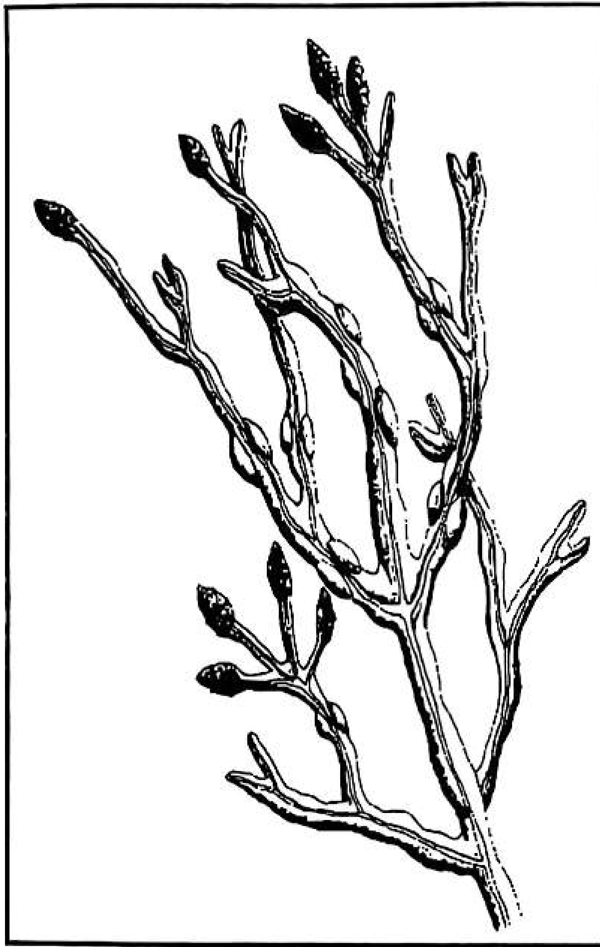
حسب إدارة الغذاء والدواء الأمريكية يعتبر الفلفل الأمريكي من النباتات الطبية التي لا تمثّل أي ضرر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

وبخصوص استخدامه لأغراض علاجية لا يجب استهلاكه غلا بعد موافقة

الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كـآلام المعـدة ، والإسـهال فعليكم الإقـلال منه أو التوقف عن استعماله . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث بعض الآثار غير المرغوبة أو إذا استمرت الأعـراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

في جنوب الحدود

يعود أصل هـذا النبات إلى أمريكا المركزية (الوسطى) وإلى جزر الأنتيل ويزرع اليوم حصراً في أمريكا الجنوبية ويصل طوله إلى ١٢ م كما أن له أوراقاً عريضة وقاسية ومتطاولة ويعطي عنبات ذات سماكة "١"سم في شهري تموز وآب .



فوقس

(ضريع)

Wrach

Varech

علاج بحري

الأجزاء المفيدة : الأجزاء الشبيهة بالسيقان والأوراق

كان الفوقس ، الغني جداً باليود ، العلاج الممتاز لتضخم الغدة الدرقية الذي يسببه نقص اليود ، ولا تزال بعض كتب الأعشاب الحديثة تذكر اليود كعلاج للغدّة الدرقية ، ولكن يُعرف الفوقس اليوم كنبات يحمي من الإشعاعات والأمراض القلبية والتسمم بالمعادن الثقيلة .

صديق الصيّاد

الفوقس نوع من الطحالب البنية ذات الأوراق الطويلة التي يمكن أن يبلغ طولها ٦٠ م ، وهو منتشر جداً في شواطئ اليابان وأوروبا وأمريكا الشمالية .

سابقاً ، كان البحارة يصادفون كثيراً أرصف الطحالب في المياه البريطانية والفرنسية ، وكان أوائل الصيادين يحرقون النبات لاستخدامه كوقود ويستفيدون منه في تغليف السمك وقليه وأكله ، وعلى العكس من اليابانيين الذين كانوا يستهلكون كميات كبيرة من الطحالب ، لم يكن في الحقيقة الفوقس يعجب الأوروبيين قط . مع

ذلك ، فقد كان الأطباء في القرن الثامن عشر قد لاحظوا أن الناس الذين يعيشون على ساحل المحيط الأطلسي قلّما أصيبوا بتضخم الغدة الدرقية .

اليود وتخفيض الوزن

في عام ١٧٥٠ ، ابتكر طبيب بريطاني دواءً لعلاج تضخّم الغدة الدرقية مركّباً من الفوقس المكربن (المفحّم) ومن مستحضرات زيت نباتي ، وكان هذا الدواء فعّالاً ، ولكن توجب الانتظار حتى عام ١٨١٢ لفهم الظاهرة الكيماوية التي فسّرها بعض علماء الكيمياء بأن الفوقس يحتوي على اليود وتأكد الأطباء أن تضخّم الغدّة الدرقية سببه الأصلي فقر بمادة اليود .

استمر الأوروبيون والأمريكان يجمعون الفوقس للحصول على يوده لعشرات السنين ، فكانوا يقتلعون أوراق الطحالب المتعلقة بالصخور كلما بلغ الجزر أقصاه ، ومع الزمن حل العديد من مصادر اليود محل الفوقس فتوقفوا عن قطافه .

في الستينات من القرن التاسع عشر ، لاحظ الأطباء البريطانيون والفرنسيون أن الناس الذين يستهلكون اليود لأغراض علاجية أخرى يفقدون وزنهم بسهولة . بسبب مفعوله المنشط للغدة الدرقية ، كان اليود يسرّع عملية الاستقلاب (الأيض) لدى هؤلاء الناس ويساعدهم على حرق حريراتهم بسرعة أكبر ، وهكذا اكتسب الفوقس شهرة في علاج السمنة ، ولا يزال هذا العلاج يوصف في أيامنا هذه .

لم يكن الأطباء الانتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر يستخدمون الفوقس ، ولكنهم كانوا يستخدمون يوده كثيراً في علاج العديد من الحالات ، كعلاج الجروح - باعتباره قابضاً - وعلاج السل (بصبغة اليود) ومشاكل الكبد والطحال والسفلس والسيلانات المهبلية وآلام الطمث وأورام المبيض وانتفاخ الخصيتين وتوسّع الرحم .

كان هؤلاء الأطباء يعلمون أيضاً أن الإفراط في اليود يمكن أن يسبب نوعاً من التسمم باليود يتميز بارتفاع في الحرارة (حمّى) وإقياءات وعطش دائم وإسهال وآلام في البطن واضطراب في إيقاع القلب وقساحة (نعوظ أو انتصاب مستمر ومؤلم غير

مرتبط بالغريزة الجنسية) .

في أيامنا هذه يوصي فقط بعض الأعشابيين بتناول الفوقس لمعالجة تضخم الغـدة الدرقية والمشاكل المتعلقة بها وخاصة التهاب المفاصل والسمنة .

المزايا العلاجية

من المؤكد أن الفوقس يحتوي على المثير من اليود ، وقبل اكتشاف الملح الميـوّد ، أي حين كان الفقر باليود شائعاً جداً ، كان الفوقس يعتبر دواءً من السماء .

في أيامنا هذه ، لم يعد أحد - على ما يبدو - يشكو من العوز إلى اليود وخاصة في الدول الصناعية . لا يحتاج الجسم لكي يعمل بشكل طبيعـي إلا لكميـة قليلـة جداً من اليود أي ١٥٠ ميكروغرام في اليوم ، وهي كمية يزودنـا بـها الملـح الميـوّد بشكـل كبير .

أما استهلاكات اليود الإضافية (أي من أغذية أخـرى) فليسـت سـامة شريطة عدم الإفراط في استهلاكها ، وإلا فإنها قد تسبب التسمم بـاليود: Iodisme ، ولكـن هذا المرض المخطر لا يظهر إذا اكتفى المرء بتناول الفوقس الذي يعتبر اليوم نباتـاً طبيـاً إذ أنه يحتوي على مادة كيم‍ [illegible] خرى هي ألجينات الصوديوم الملائمـة بشكـل خـاص للأمـراض الـتي تُميّز القـرن ال‍ [illegible] ‍نريـن كـالتعرّض للأشعـة والتسـمم بالمعــادن الثقيلـة والأمراض القلبية .

الوقاية من الإشعاعات

تحمي ألجينات الصوديوم الموجودة في الفوقس مـن امتصـاص السـترونتيوم -٩٠ المشع ، وهو ناتج فرعي مستخدم في التفجيرات النووية وفي مصانع التسـليح والمراكـز النووية .

يتراكم هذا الناتج الفرعي الثقيل السام في النسيج العظمي ويسبب فيما بعد عدة أنواع من السرطان منها سرطان الدم وسرطان العظام ومرض هودكـين : Hodgkin ، ونعلم اليوم بأن التجارب النووية التي أج‍[illegible]ت على الأرض قد حررت كمية كبيرة مـن

ذلك الناتج السام أي Strontium -90 ، كما حررت الحوادث النووية مثل " ثري مايل آيلاند " " وتشرنوبل " كمية كبيرة منه ، والحق نقول بأن طبقة الغلاف الجوي تحتوي على كمية كافية من هذا المعدن بحيث أن النسيج العظمي لأي إنسان يحتوي على معدّلات منه يمكن كشفها بسهولة .

أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوان أن الإضافات من الألجينات تخفّض معدل امتصاص السترونتيوم – ٩٠ بنسبة لا تقل عن ٨٣ ٪ ، ويمكن أن ينطبق مفعول الفوقس المضاد للسترونتيوم أيضاً على الأطفال وعلى الراشدين ، وذلك حسب تقرير نشر في " الصحيفة العالمية لبيولوجيا الإشعاع " .

تنصح لجنة الطاقة الذرية الأمريكية باستهلاك ٨٧ غ من الفوقس في الأسبوع أو ملعقتين صغيرتين من إضافات الألجينات يومياً وذلك بغية الحماية من السترونتيوم –٩٠ .

مع ذلك فإن ألجينات الصوديوم تحمي بشكل جوهري من امتصاص المعادن الثقيلة " حديثة الامتصاص " أي الممتصة للتو ، فمفعولها لا يفيد إلا في أنبوب الهضم وهي لا تؤثر إلا قليلاً عندما يكون التعرّض – للمعادن الثقيلة – قديماً نسبياً ، وقد لاتؤثر البتّة . بالفعل ، لا يمكن للألجينات أن تُبعد السترونتيوم والملوثات الأخرى التي سبق وتوضّعت في النسيج العظمي وفي غيره من النسج الأخرى .

مع ذلك ، وبما أننا لا نزال نتعرض لتلك المعادن الثقيلة المنطلقة من المراكز النووية فإننا ننصح بتناول الفوقس أو إضافات الألجينات وخاصة بالنسبة للأشخاص العاملين في المراكز النووية ، أو الذين يسكنون بالقرب منها أو الذين يتعرضون إلى معدن ثقيل في عملهم .

المعادن الثقيلة السامة

السترونتيوم–٩٠ ليس سوى أحد المعادن الثقيلة السامة ، وقد أثبتت دراسات أنجزت في ماك جيل في مونتريال بكندة أن الفوقس يحمي الجسم أيضاً من المعادن

الثقيلة الأخرى كالباريوم والكادميوم والبلوتونيوم والسيزيوم .

الأمراض القلبية

كشفت دراسات أجريت على الحيوانات أن الفوقس يمكن أن يخفض معدل الكولسترول والضغط الشرياني ، إضافة إلى أن الفوقس غني بالصوديوم ، وهو مادة يمكن أن ترفع الضغط الشرياني لدى بعض الأشخاص لذلك يجب على الأشخاص الذين لا يتحمّلون الملح والذين يعانون من ارتفاع الضغط الشرياني تجنب الفوقس بكميات كبيرة ، ويمكن للأشخاص الذين يسمح لهم بتناول الملح استهلاك الفوقس ضمن برنامج الوقاية من الأمراض القلبية الخاص بهم .

الوقاية من الإنتان

يمنع الفوقس – دون أن يكون صاداً نباتياً – نمو بعض الفطور والجراثيم ، وغالباً ما تستغرق الجروح الحادثة في البحر أو المعرّضة لماء البحر إلى وقت (أطول) لكي تشفى ، وتكون قابلة للإنتان ، وهكذا يمكن استخدام الفوقس كضماد لمثل هذه الطوارئ الحادثة في البحر أو على شاطئه .

استخدامات غير أكيدة

لم يثبت أن الفوقس يعالج التهاب المفاصل أو يساعد على حسن عمل وظائف الكبد والطحال ومعالجة الإنتانات الجنسية أو المشاكل التناسلية .

إذا كانت الغدة الدرقية تعمل بشكل طبيعي فلا يمكن للفوقس أن يخفض وزن الجسم .

التحضير والمقادير

يُعتبر الفوقس كريه الطعم بالنسبة لمعظم الناس ، وللإفادة القصوى من مفعوله الواقي من التلوث ، من الأفضل تناوله على شكل أقراص متوفّرة في الصيدليات وفي محلات الأغذية الطبيعية والفيتامينات ، حيث يمكنكم اتباع طريقة الاستعمال الموجودة

على العبوات .

من أجل تحضير نقيع الفوقس ، يؤخذ مقدار ملعقتين إلى ٣ ملاعق صغيرة من أوراقه المجففة والمسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ، ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب شريطة عدم تجاوز ٣ فناجين يومياً .

يعطى الأطفال دون الثانية من العمر مستحضرات الفوقس الخفيفة جداً ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الفوقس في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير المرضعات واللواتي لا يعانين من مشاكل في الغدة الدرقية ولا من ارتفاع الضغط الشرياني تناول الفوقس دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الفوقس لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال ، فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله .

عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

شراء الفوقس

ينمو الفوقس في المياه الباردة لشواطئ المحيط الأطلسي والمحيط الهادئ لأمريكا الشمالية ، ويصدر رائحة قوية وكريهة عندما يكون غضّاً ، ولكن يكفي طبخه لكي تزول تلك الرائحة منه . لا ينصح علماء البيولوجيا باستهلاك الفوقس المقطوف قرب الشواطئ لأنه من الممكن أن يكون ملوّثاً بالمواد الصناعية الضارة ، لذلك ينصح بشرائه .



قـرّاص

(قرّيص - حرّيق)

Nettle

Ortie

علاج للنقرس

الأجزاء المفيدة : الأوراق والسيقان

يعترف كل الناس بأن لذعات القرّاص مؤلمة ، وبالمقابل فإنـهم لا يجمعون على الاعتراف بمزاياه الطبية ، فها هو أحد الأعشابيين المعاصرين يقدمه كأحد النباتات التي يمكن الحصول على الحد الأقصى من فوائدها . مع ذلك ، يعتبر الكثير مـن العلماء أن استهلاك هذا النبات عن طريق الفم ليس له قيمة من وجهة نظر علم الصيدلة .

ليس القرّيـص النبات الأكثر فـائدة ، ولكـن يمكنـه تسكين آلام النقـرس عنـد استعماله خارجياً ، أما عندما نستهلكه (عن طريق الفم) فيمكـن أن يخفـف أعـراض حمى العلف وارتفاع الضغط الشرياني .

متين كالقنّب

كان القرّيص يستخدم في النسيج قبل التعرف على مزاياه الطبية ، فقـد اكتشـف علماء الآثار في الدنمرك أكفاناً مغطاة بنسيج من القرّيص في مواقع أثرية يعود تاريخـها إلى العصر البرونزي ، وفي رواية " البؤساء " لفيكتور هوغو تقول إحدى الشخصيـات

عن نسيج القرّيص بأنه متين كالقنب ، وخلال الحرب العالمية الأولى عندما ندر وجود القطن في ألمانيا استخدم بدلاً عنه نسيج تم تحضيره انطلاقاً من القرّيص .

بالنسبة لاستخدام القرّيص الطبي فهو يعود إلى العالم القديم ، ففي حوالي القرن الثالث قبل الميلاد كان معاصرو أبقراط ينصحون بتطبيق عصارة القرّيص على لسعات العقارب ، أما عن طريق الفم فقد كان القرّيص يفيد كترياق ضد النباتات السامة كالشوكران وعشبة الدجاجة .

كان الجنود الرومان يجلدون أنفسهم بأوراق القرّيص بحيث كانت ضرباتهم تتركّز على بعض المناطق الباردة وذلك بغية تحمية جلدهم ، ولا تزال هذه الممارسة - التي تسمّى بالقرْص - شائعة في أيامنا هذه لمعالجة تصلب المفاصل التي يسببها التهاب المفاصل ولتخفيف الآلام المفصلية العنيفة التي تميّز النقرس .

من نزف الأنف إلى حليب الأم

كان أوائل الأعشابيين الأوروبيين يمتدحون المزايا العلاجية للقرّيص في علاج السعال والسل ، كما كان هذا النبات يؤخذ على شكل سجائر ، الأمر الذي قد يبدو اليوم غريباً وذلك لمعالجة الربو .

كان الأعشابيون يصفون أيضاً القرّاص لمعالجة الاسقربوط (الحافور) وإيقاف نزف الدم ، وخاصة بالنسبة للأنف . أخيراً وصلوا إلى منح عصارة القرّاص بعض القدرات المرتبطة بنمو شعر الرأس .

خلال القرن التاسع عشر بكامله ، بقي عصير القرّاص أحد أهم مركبات أدوية المشعوذين الذين كانوا يزعمون أنه يساعد على نمو شعر الرأس .

في القرن السابع عشر ، وافق عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر على كافة الوصفات الطبية التي قوامها القرّيص والتي كان يصفها الأطباء قبله وأزاد عليها وصفاته الخاصة ، وكان يعلن : " يُعتبر مغلي أوراق القرّاص الممزوج بالنبيذ فعالاً جداً في إدرار الطمث " .

كان الهنود الحمر يعتقدون أن نقيع القرّيص خلال الحمـل يفيـد الجنـين ويسـهّل الوضع ، وكانت نساؤهم يستخدمن هذا النبات لإيقاف نـزف الرحـم بعـد الوضـع ، وقد اعتمد أوائل المستعمرين هذا الاستخدام فكانت الأمّهات يستهلكن القرّيص أيضاً لإدرار المزيد من الحليب .

في القرن التاسع عشر ، كان الأطبـاء الانتقـائيون ينصحـون باسـتهلاك القرّيـص كمدرٍ للبول في علاج الاضطرابات البولية ومشاكل المثانة والكلى . مع ذلك ، كـانوا يعتبرون هذا النبات قاطعاً للنزف وعلاجاً لإسهال الأطفال والبواسير والإكزيما .

في أيامنا هذه ، يوصي الأعشابيون بتناول القرّيص كمقوّ يسمح " بتقوية الجسم والمحافظة على صحته " ، والعديد منهم يوافقون على كافة الاستعمالات التقليدية لهذا النبات سواء لزيادة إدرار حليب الأم أو المساعدة على نمو شعر الرأس .

المزايا العلاجية

لا يسـمح القرّيـص بنمـو الشعـر ، ولا يزيـد إدرار الحليـب ولا يضمـن سـهولة الوضع ، إلا أن العلم يدعم بعض الاستعمالات التقليدية القديمة لهذا النبـات في عـلاج بعض الأمراض الأخرى .

النقرس

أثبت بعض البـاحثين الألمـان أن عصـارة ونقيـع القرّيـص يخففـان آلام النقـرس، وحسب الطبيب وعالم النبات رودولف فريتز ويس فإن مفعول هذا النبات ليـس قويـاً جداً ولكن الاستخدام الطويل يمكن أن يعطي نتائج سريرية طيّبة .

وبهذا الخصوص يتحدث أخصائي العـلاج بالنباتـات ، جيمـس ديـوك James Duke ، من إدارة الزراعة الأمريكية والذي يعاني أيضـاً مـن النقـرس فيقـول : " منـذ أسبوع وأنا أعاني من آلام مبرحة في الكوع بسبب النقـرس ، وقـد سـاعدت الأدويـة التي كان قد وصفها لي طبيبي في تخفيف الألم لكن دون أن تخلّصني من النقرس .

وُخز كوعي بأوراق القرّيص فأنساني ذلك ألم النقرس مؤقتـاً . ربمـا كـان ذلـك

صدفة . أو علاجاً ممتازاً ، فأنا لم أكن على يقين من ذلك ، ولكن النقرس كان قد زال في المساء ذاته ، وفي عصر اليوم التالي استطعت أن أمشي وأركض دون الشعور بأي ألم " .

ارتفاع الضغط الشرياني

يتمتع القرّيص أيضاً بمفعول مدر للبول ، ففي ألمانيا ، حيث العلاج بالنباتات شعبي جداً ، يصف الأطباء القرّيص لمعالجة ارتفاع الضغط الشرياني .

يقول الدكتور ويس : " يعتبر عصير القرّيص من أكثر المواد فائدة في إدرار البول ، فهو يتميز عن الأدوية الأخرى بكونه مأموناً وجيد التحمّل من المرضى ، وذلك عكس الأدوية الصيدلية شائعة الاستعمال " .

يعتبر ارتفاع الضغط الشرياني من الأمراض الخطيرة التي تتطلب عناية طبية مختصة فإذا كنتم ترغبون في إضافة القرّيص إلى علاجكم المنتظم عليكم مناقشة الأمر مع الطبيب .

ربما كان القرّيص أكثر أماناً من الأدوية الصيدلية المخصصة لإدرار البول ولكن كافة المدرات للبول تستنفد احتياطي البوتاسيوم في الجسم ، وهو عنصر غذائي جوهري لا غنى عنه لوظيفة وعمل الجسم ، فإذا كنتم تتناولون القرّيص بشكل منتظم عليكم أن تستهلكوا أيضاً أغذية غنية بالبوتاسيوم كالموز والخضار الطازجة .

يجب على النساء الحوامل والمرضعات تجنّب مدرّات البول .

قصور القلب الاحتقاني

غالباً ما يصف الأطباء مدرات البول للأشخاص المصابين بهذا المرض ، وذلك بغية تجنب تراكم السوائل ، وهو عَرَض يميز قصور القلب . تتطلب الأمراض القلبية عناية طبية مختصة ، فإذا كنتم ترغبون بإضافة القرّيص إلى علاجكم المنتظم عليكم أولاً استشارة الطبيب .

حمّى العلف

أثبتت إحدى الدراسات في بورتلاند أن برشامات ذات ٣٠٠ مغ من الأعشاب المجفّفة (على البارد) تخفف بشكل ملحوظ أعراض حمى العلف. يمكنكم إذاً تجريب نقيع القرّيص للتأكد من فعالية البنات في علاج هذا المرض وذلك لأن البرشامات غير متوفرة حالياً في الأسواق.

متلازمة ما قبل الطمث

تخفف مدرات البول التطبّل الذي يسببه احتباس السوائل قبل حدوث الطمث. يمكن للنساء اللواتي يعانين من هذه المتلازمة تجريب القرّيص قبل موعد الطمث ببضعة أيام.

الاسقربوط

يحتوي القرّيص على كمية عالية من فيتامين ج (C)، مما يُفسر الاستخدام القديم له في علاج الاسقربوط.

مزايا أخرى

تشير دراسة ألمانية إلى أن العصير الحاد للقرّيص يمكن أن يخفف أعراض تضخّم البروستات، وهو مرض هيّن (غير خطر).

التحضير والمقادير

للحصول على عصير القرّيص المفيد في تخفيف آلام النقرس أو تضخّم البروستات يمكنكم وضع أجزاء هذا النبات (الأوراق والسيقان) في الخلاط (أو المازج كالمولينكس).

للحصول على نقيع لذيذ يمكن أن يفيد في علاج ارتفاع الضغط الشرياني وقصور القلب الاحتقاني أو حمى العلف يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من عشب القرّيص الجاف لكل فنجان من الماء الغالي، ثم يترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠

دقائق ويشرب شريطة عدم تجاوز فنجانين يومياً .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار ربع ملعقة صغيرة إلى ملعقة حتى مرّتين يومياً .

لا ينصح بإعطاء مستحضرات القرّيص للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الرجعة عند اللزوم .

تحذيرات

إحدى المشاكل الوحيدة المرتبطة بهذا النبات هي كونه لاذعاً ، عليكم ارتداء قفازات عند قطاف القرّيص في الحديقة ، وكذلك قميص طويل الأكمام وسراويل طويلة .

ثمة أدوية منزلية عديدة لمعالجة لذعات القرّيص ، وكانوا سابقاً يوصون بوضع عصارة القرّيص على المنطقة الملذوعة رغم أن تطبيق نباتات أخرى مثل إكليل الجبل Romarin أو القويسة Sauge أو النعناع يعطي نتائج إيجابية .

من أجل علاج بدون أعشاب ، يكفي تنظيف الجرح جيداً بالماء والصابون واستخدام كريمات قوامها الهيدروكورتيزون وتناول مضادات الهيستامين .

إذا أخذ نقيع القرّيص بكميات كبيرة فقد يسبب تهيّجاً في المعدة وحرقة في الجلد وتقطع في البول .

تمتدح بعد الأنظمة المنحفة مزايا مدرات البول في معالجة احتباس الماء ، مع أن الأخصائيين في تخفيض الوزن لا ينصحون بهذه الممارسة ، إذ أن فقدان الوزن بواسطة المدرات البولية هو فقدان مؤقت ، ولتأمين انخفاض وزن دائم يجب اتباع نظام غذائي فقير بالدهون وغني بالألياف ، وبرنامج من التمارين الجسدية الداعمة .

يبدو أن القرّيص ينشط انقباضات الرحم لدى الأرانب ، لذلك يجب على النساء الحوامل الامتناع عن تناوله .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء القرّيص في عداد النباتات التي لا تشكل أية خطورة . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يتناولن أية مدرات بولية استخدام القرّيص دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك القرّيص لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . استشيروا طبيبكم في حال حصول آثار غير مرغوبة أو في حال استمرار الأعراض لمدة أكثر من أسبوعين بعد بداية العلاج .

نبات حارق (لاذع)

ليس القرّيص اللاذع سوى صنف من بين ٥٠٠ صنف من فصيلة "Urtica" المشتقة من اللاتينية " Uro " التي تعني " يحرق " وحروقها حقيقية . مع ذلك يمكنكم أن تفرحوا لعدم نمو صنف : Jova وصنف : Urentissima. L'u في أوروبا ولا في أمريكا الشمالية لأن آثار حروقه تدوم لما يقرب من عام .

تنمو الساق المستقيمة للقرّيص انطلاقاً من الجذمور (الساق الأرضية) . لهذا النبات أوراق متقابلة على شكل قلب ، مسننة وذات لون أخضر غامق . تتفتح الأزهار الأنثى والأزهار الذكر على نباتين مختلفين (لأنها ثنائية المسكن) . ليست الأوبار التي تعطي لهذا النبات مظهره الخملي بالفعل سوى أشواك مجوّفة ترتبط بأكياس (جرابات) مليئة بالمواد المهيّجة ، فالاحتكاك بهذا النبات يثني هذه الأوبار ويُدخل المادة المهيجة إلى الجلد .

ينمو القرّيص بشكل جيد جداً انطلاقاً من البذور أو من أقسام من الجذور في كافة أنواع التربة تقريباً . تبذر البذور في الربيع وتقطع الجذور في الخريف بعد موت الأوراق .

تقطف الأوراق (يجب ارتداء قفّازات وملابس طويلة) قبل أن يزهر النبات في

نهاية الربيع أو في بداية الصيف . يمكن أن تغلى الأوراق أو تطبخ بالبخار كالإسبانخ ، كما يمكن أن تؤكل كالخضار . يسمح تجفيف النبات أو غليه بسحب مزاياه المهيّجة (الحارقة) . لا تسبب الجذور الفتية والغضة الحرقة لذلك يمكن استخدامها في صنع السلطة .

يبدو أن القرّيص يرفع محتوى العطر في زيوت بعض النباتات كالمردقوش والمرو والنعنع الفلفلي والقويسة والناردين الطبي وأعشاب عطرية أخرى .

يساعد القرّيص أيضاً المواد على التفكّك لتصبح سماداً .



القرفة

Cinnamon

Cannelier

من التوابل اللاذعة والعذبة معاً

الجزء المفيد : القصبات الموجودة في اللحاء الداخلي للشجرة

يمكننا رش القرفة على الخبز المحمّص أو إضافتها إلى شراب من خمر التفاح الحار ، كما أنها تعطّر بعض أنواع المعجنات والسكاكر ومعاجين الأسنان ولكن القرفة لا يقتصر دورها على تطييب الطعام فحسب بل تعتبر من أقدم النباتات الطبية الموجودة في العالم ويؤيد العلم الحديث مزاياها العلاجية في الوقاية من الإنتانات والاضطرابات الهضمية .

معطّر آسيوي ثمين

يعود أصل القرفة إلى جنوب آسيا ، حتى أننا نجدها مذكورة في كتب الأعشاب الصينية القديمة في عام ٢٧٠٠ ق.م حيث استخدمت لإيقاف الحمى والإسهال وآلام الدورة الشهرية ، وكان الأطباء الشعبيون في الهند القديمة يلجؤون غليها لنفس الأغراض .

أدخلها مسكتشفو ذلك الزمان إلى مصر حيث أضافها المصريون إلى المواد التي

كانوا يستعملونها في التحنيط ، ويشغل افتتان المصريين بالقرفة وبالتوابل الشرقية مكانة هامة جداً في تجارة الناس في تلك الحقبة .

وقد استخدمت القرفة لدى العبرانيين ولدى الإغريق والرومان بصفتها تابلاً وعطراً وعلاجاً لعسر الهضم .

انقطعت التجارة عملياً مع آسيا بعد سقوط الإمبراطورية الرومانية . رغم ذلك ، وصلت القرفة حتى أوروبا . في القرن الثاني عشر اعتمدت الراهبة وعالمة النبات الألمانية هيلدجارد دوبنجان Hildegard De Bingen القرفة وجعلتها " التابل المفضّل لمشاكل الجيوب وكذلك لمعالجة الرشح والنزلة الوافدة والسرطان وانحطاط الجسم واللزوجة " .

العودة إلى المطبخ

في القرن السابع عشر كان الأوروبيون يستخدمون القرفة بشكل خاص لتتبيل أطباقهم . أما بخصوص مزاياها العلاجية فلم تكن تستخدم إلا في إخفاء الروائح الكريهة التي كانت تصدرها نباتات طبية أخرى .

وكلما تقدم الزمان كلما استعادت القرفة دورها في الشفاء . في القرن التاسع عشر كان بعض الأطباء الانتقائيون الأمريكان يصفونها للمرضى الذين يعانون من آلام في المعدة ومن النفخة والغثيان والإقياء والإسهال ومغص الأطفال وخاصة لمشاكل الرحم : " تؤثر القرفة على الألياف العضلية للرحم بحيث أنها تحرّض انقباضاته وبحيث تخفي النزيف الدموي في الرحم . تبين أن القرفة دواء ناجع وسريع للنزف الناتج عن المخاض وأنواع أخرى من نزيف الرحم " .

يوصي الأعشابيون المعاصرون بتناول القرفة لمعالجة الغثيان والإقياءات والإسهال وعسر الهضم كما يوصون لها لتعطير المستحضرات النباتية الأخرى ذات الطعم المر ولا يعتقد جميعهم بتأثيرها على الرحم فالبعض منهم يرى أن القرفة يمكن أن تنشط انقباضات الرحم بينما يرى البعض الآخر أنه بإمكانها تهدئتها فحسب .

المزايا العلاجية

نعلم جميعاً أن للقرفة طعماً لذيذاً . ليس هذا كل ما في الأمر فهي يمكن أن تلعب دوراً هاماً جداً للمحافظة على الجسم في صحة جيدة .

الوقاية من الإنتانات

عندما يعطّرون معاجين الأسنان وسوائل غسل الفم بالقرفة فإن مردّ ذلك لأسباب علمية فحسب . فالقرفة كغيرها تماماً من التوابل الأخرى المستخدمة في الطبخ هي مطهّر قوي ، فهي تكافح أنواعاً عديدة من النخر وكذلك البكتريا المسببة للإنتانات والفطور والفيروسات .

يمكنكم تجريبها برشّها على الجروح الصغيرة أو الخدوش بعد تنظيفها جيداً .

ربما ستكون فكرة مناسبة بأن نضمّخ الورق الصحي بالقرفة فقد أثبتت دراسة ألمانية أن القرفة " تقضي تماماً على أسباب كافة الإنتانات البولية تقريباً (جرثومة Escherichia Coli) والفطور (المبيضات البيض) التي هي مسؤولة عن الإنتانات الفطرية .

تخفيف الألم

تمتاز القرفة بزيتها المخدّر الذي يمكنه تخفيف الألم ويدعى هذا الزيت Eugenol ، ولهذا السبب يرش مسحوق القرفة على بعض الجروح الصغرى التي يمكن أن تصيب الإنسان في المنزل .

صحة المرأة

يعتقد بعض الأعشابيين المعاصرين أن القرفة تهدئ آلام الرحم عند النساء، بينما تبين العكس لبعضهم الآخر أي أنها تفاقم تلك الآلام . على النساء الحوامل عدم استخدام القرفة إلا في التغذية ، ويمكن لغيرهن استهلاكها لإدرار الطمث أو بعد الولادة .

مزايا أخرى

وجد بعض الباحثين اليابانيين أن القرفة تخفض الضغط الشرياني ، فيمكن للذين يعانون من ارتفاع الضغط استهلاكها بكمية كبيرة .

التحضير والمقادير

لتحضير نقيع حار من القرفة يوضع نصف إلى ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة في كأس من الماء الغالي . يجب عدم استهلاك أكثر من ٣ فناجين يومياً .

لا ينصح بإعطاء نقيع القرفة للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فيمكنهم البدء بمستحضرات ضعيفة التركيز ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

في حال حدوث جروح وخدوش خفيفة ، تغسل جيداً المنطقة المصابة ثم يرش عليها بعض مسحوق القرفة .

تحذيرات

لا تعتبر الكميات العادية المستخدمة من مسحوق القرفة سامّة رغم أنه من الممكن أن تحدث بعض ردود الفعل التحسسية .

ومن جهة أخرى فإن زيت القرفة له تأثير مختلف فقد يسبب بقعاً حمراء على الجلد أو حتى بعض الحروق . أما إذا تم ابتلاع ذلك الزيت فقد تتعرضون إلى نوبات من الغثيان والإقياء كما أنه من الممكن أن يسبب ضرراً للكلى لذلك يجب عدم تناوله .

أدرجت القرفة على لائحة النباتات التي لا تشكل أي خطر وذلك حسب إدارة الغذاء والدواء الأمريكية . يمكن للنساء السليمات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استعمال القرفة لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منها أو التوقف عن تناولها . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

شجيرة غريبة

يعود أصل شجرة القرفة إلى آسيا وجزر الأنتيل ويمكن أن تبلغ هذه الشجرة ٨ أمتار . ينزع عادة اللحاء العطري لأغصان الأشجار التي لم يتجاوز عمرها الثلاث سنوات .

قرملة

(كيس أو مدقة الراعي)

Capsella

Capselle



أكثر من مجرّد نبات

الأجزاء المفيدة : الأوراق والقسم العلوي من الأزهار

لم يهتم الناس قط بمهنة الراعي وقديماً كانت مهنة الفقراء ، لذلك لن نفاجأ إذا علمنا أن هذا النبات المسمى أيضاً " كيس الراعي " قد حظي بالمصير ذاته .

رفضٌ مؤسف

منذ أكثر من ٣٠٠ عام ، كتب نيكولاس كولبيبر : " لا يملك سوى القليل من النباتات المزايا التي يتمتع بها كيس الراعي ، مع ذلك فقد احتقره كافة الناس " .

في عام ١٩٨٨ ، أسف الدليل العلمي البريطاني عن الأعشاب لعدم إجراء سوى القليل جداً من الأبحاث على الآثار العلاجية لهذا النبات . بالفعل ، تعتبر بعض السلطات الطبية أنه إذا لم يهتم أحد بهذا النبات فذلك بسبب انعدام القيمة الطبية له .

مع ذلك فإن العدد القليل من الدراسات العلمية المتوفرة التي أجريت على هذا النبات كشفت أنه يتمتع ببعض المزايا الباهرة التي من الممكن أن تجعل من السهل

معالجة نزف الدم أو التحريض على الوضع (الولادة) .

كان الأطباء القدماء الرومان والإغريق يوصون بتناول بذور القرملة بصفتها من الملّينات . مع ذلك ، فإن القرملة لم تستخدم بصفتها فعلاً من الملّينات إلا في القرن السادس عشر عندما امتدح طبيب إيطالي مزاياها في إيقاف النزف وخاصة في إيقاف نزف الدم في البول .

ثمة أطباء قليلون فحسب اعتمدوا القرملة ، بينما اعتبر معظمهم أن هذا النبات لا يتمتع بأية قيمة علاجية .

أدخل المستعمرون الجدد القرملة إلى أمريكا الشمالية وسرعان ما أصبحت عشبة بريّة استخدمها أطباء الأعشاب الشعبيون لإيقاف النزف ، أما الأطباء فقد كانوا يعتبرونها بدون أية فائدة .

أوراق غضّة أو مجفّفة ؟

حاول الأطباء الانتقائيون تفسير الخلاف القائم بخصوص القرملة على هذا النحو : " يتمتع النبات الغض بمفعول علاجي أقوى بكثير من النبات المجفف " . واعتبروا أن القرملة نبات فعّال جداً لمعالجة (لإيقاف) نزف الدم في البول ، وكانوا يوصون باستخدامها لقطع نزف الدماء الغزيرة خلال الطمث ولمعالجة الإسهال والزحار والبواسير المدمّاة .

أثناء الحرب العالمية الأولى كان الجنود الجرحى يُعْطَون مناقيع القرملة في حال عدم توفر المستحضرات الأخرى الموقفة للنزيف .

يوصي أطباء الأعشاب المعاصرون باستهلاك نقيع القرملة المجففة بدلاً من الغضة لعلاج وجود الدم في البول ونزف الأنف والنزف الذي يعقب الوضع والإسهال . يستعمل هذا النبات خارجياً بصفته قابضاً وذلك لمعالجة الجروح والبواسير .

المزايا العلاجية

ليست القرملة النبات المفضل بصفته نباتاً طبياً . مع ذلك يمكن لهذا النبات أن

يريح الأشخاص المصابين باضطرابات معدية – معوية والنساء اللواتي يعانين من غزراة دماء الطمث أو النساء الحوامل خلال المخاض . على كل هؤلاء المرضى تحمّل طعمه الكريه .

النزف

حسب مقالة نشرت في صحيفة Nature البريطانية فإن القرملة تحتوي على مواد تسهّل تخثر الدم . كتب طبيب الأعشاب الألماني رودولف فريتز ويس : " يمكننا أن نؤكد أن القرملة تتمتع بمزايا قاطعة لنزف الدم... حتى لو كانت ضعيفة جداً " .

يوصي الخبراء بالإسعافات الأولية بمعالجة حالات النزف عن طريق ممارسة ضغط مستمر على الجرح ، أما الدم الذي يخرج مع البلغم أو البول أو البراز فهو يتطلب عناية طبية مباشرة .

لا يمكن أن يحل هذا النبات محل العلاجات المنتظمة . مع ذلك ، يمكن للأشخاص المصابين بالقرحة والتهاب القولون ومرضى كروهن Crohn ومشاكل النزف ، وكذلك النساء اللواتي يعانين من غزارة دماء الطمث، طلب الإذن من طبيبهم في استعمال القرملة لأغراض علاجية ، فقد تجلب لهم بعض الراحة .

إطلاق آلام المخاض

تحتوي القرملة أيضاً على بعض المواد المنشطة لتقلصات الرحم الفعالة بقدر الأوسيتوسين Ocytocine . غالباً ما يصفون الأوسيتوسين لتحريض المخاض ، لذلك على النساء الحوامل عدم استعمال القرملة إلا إذا انتهت فترة حملهن وبعد الحصول على موافقة الطبيب .

مزاياها القابضة

تتمتع القرملة أيضاً بمفعول قابض ومضاد التهابي ضعيف ولهذا السبب تستعمل تقليدياً في معالجة الجروح والبواسير .

التحضير والمقادير

لإيقاف النزف المحتمل أو لتحريض المخاض ، تؤخذ ملعقة صغيرة من القرملة المجففة لكل فنجان ماء غالٍ ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق . لا تتناولوا أكثر من فنجانين يومياً . لهذا النبات طعم لاذع وكريه لذلك يضاف إليه السكر أو العسل أو الليمون الحامض أو يخلط مع مستحضر نباتي آخر .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ ربع إلى نصف ملعقة صغيرة حتى ٣ مرات يومياً.

لا ينصح بإعطاء القرملة للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

صحيح أن هذا النبات يوقف النزف ولكن لا أحد يعلم كيف يحصل ذلك . من المحتمل أنه يقوّي جدران الأوعية الدموية أو ينشّط تخثّر الدم . مع ذلك ، يمكن لتخثر الدم الداخلي أن يسبب مرضاً قلبياً أو حادثاً في الأوعية الدماغية أو خثرة دموية سادّة ، لذا على الأشخاص الذين سبق وأصيبوا بمثل هذه الأمراض الامتناع عن تناول هذا النبات .

بالنسبة لاستعمال القرملة خارجياً لمعالجة الجروح والنزف ، تغطّس خرقة نظيفة في نقيع أو صبغة القرملة (ثم توضع على المناطق المصابة) .

احتياطات أخرى

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لم يسبق وعانين من أمراض قلبية أو حوادث وعائية دماغية أو خثرات دموية استهلاك القرملة دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب أن يستهلك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة مثل آلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو

التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

لا تتركوا الروائح تضيع

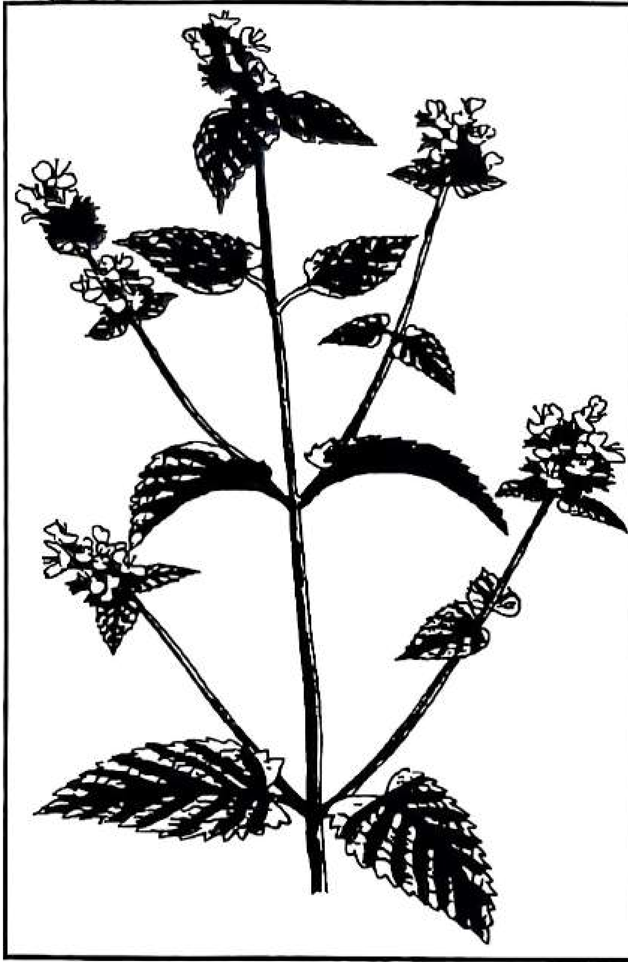
القرملة نبات حولي ذو رائحة كريهة جداً . يبلغ ارتفاعه حوالي ٤٠ سم. تنتصب ساقه الرفيعة مثل ساق الطرخشقون وهي تحتوي على عدّة أوراق صغيرة تتوّجها أزهار بيضاء .

توجد ثمار القرملة في قرون على شكل مثلث تحتوي على آلاف البذور الصفراء ومن هنا جاء اسمها " بورصة أو كيس الراعي " .

تزرع القرملة بسهولة انطلاقاً من البذور التي تغرس في فصل الربيع وتحت أشعة الشمس الساطعة . يفضّل هذا النبات الأراضي الرملية وجيّدة التصريف ولكنه يتأقلم أيضاً مع أغلب الأراضي الموجودة في أمريكا الشمالية .

إذا لم يضبط هذا النبات فقد يغزو الحديقة بكاملها ، ولتجنب حصول ذلك تقلع القرون قبل أن تتفتح . تتمتع الأوراق الفتية بطعم الفلفل ويمكن أن تضاف إلى الحساء أو اليخني (يخنة) أو حتى يمكن أكله كالإسبانخ .

تقطف الأوراق والقسم العلوي من الأزهار قبل أن تتفتح الأزهار .



قَطْرَم

(حشيشة أو نعنع القط)

Nepeta Cataria

Herbe Aux Chats

جاذبية لا تقاوَم

الأجزاء المفيدة : الأوراق والأزهار

ليس من الضروري أن يكون المرء أعشابياً لكي يعرف تأثير هذا النبات على القطط ، وها نحن بوجود نبات يمكنه أن يعطي معاً تأثيراً مهدّئاً وساماً على القطط . بالنسبة للبشر ، غالباً ما تريح هذه العشبة جهاز الهضم وتخفف آلام الطمث ، كما أنها تهدّئ الأعصاب وهي مفيدة جداً لكافة العاملين في الحدائق .

أبخرة علاجية

تعرف هذه العشبة من أوروبا إلى ا لصين منذ ألفي عام وهي مستخدمة كنقيع أو كبخار بنكهة الحامض والنعناع لمعالجة الرشح والسعال والاحتقان الرئوي والإفراز القشع العالق بالمجاري التنفسية . كانت كتب الأعشاب القديمة تمتدح قدرتها في تسهيل التعرّق ، وهو علاج تقليدي كان يستخدم لتخفيض الحرارة .

تستخدم أيضاً هذه العشبة منذ زمن طويل بصفتها مهدّئاً ومسكّناً ومنشّطاً للهضم وكذلك في معالجة آلام الطمث والنفخة ومغص الأطفال، فقد كان الأهل يعطون أطفالهم نقيعاً خفيفاً من هذه العشبة عند إصابتهم بالمغص ، كما كانوا أحياناً يضعون حول أعناقهم كيساً صغيراً من هذا النبات يصدر أبخرة تفيد في تخفيف آلامهم عند استنشاقها .

كان يوصى بتناول مزيج من القطرم مع الزعفران (العصفر) - بكميات متساوية من كل منهما - وذلك لخفض حرارة الجسم الناتجة عن الحصبة أو الحمى القرمزية ، كما كانوا يمضغون أوراق القطرم لتخفيف آلام الأسنان ويدخّنون أوراقه لمعالجة التهاب القصبات والربو ، وهي عادة قد تبدو لنا اليوم في منتهى الغرابة (أفعال مجانين) .

كانت حشيشة القط شراباً شعبياً جداً في بريطانيا ، وذلك قبل عصر الملكة اليزابيث ، وفي حقبة المستكشفين العظام فضّلوا عليها نباتاً صينياً يتمتع بمزايا تنشيطية أقوى هو الشاي (Camellia Sinensis) ، مع ذلك ، لم ينتقل الإنكليز المغرمون بنعنع القط إلى شرب الشاي الصيني دون بعض الندم . بالفعل ، تذكر الآنسة باردزويل Bardswell في كتابها " حديقة العشب " أنّ " نقيع حشيشة القط كان ... شيئاً أفضل بالنسبة للصحة " .

جذر الجلاّدين

إن من أدخل حشيشة القط إلى أمريكا هم المستعمرون الأوائل نما هذا النبات بسرعة في البراري ونجده اليوم في كافة أراضي القارة الأمريكية . اعتمد الهنود الحمر حشيشة القط واستخدموها كما أوصى بها البيض أي لمعالجة عسر الهضم والمغص لدى الأطفال من جهة وكشراب لمكافحة العطش من جهة أخرى .

اعتقد الرواد الأمريكان أيضاً أن جذور هذه العشبة يمكن أن تجعل ألطف الناس كريهاً ، فقد كان الجلادون يتناولون جذور هذا النبات قبل تنفيذ حكم الإعدام

بالسجناء وذلك لتهدئة نفوسهم وزيادة رباطة جأشهم .

أدرج هذا النبات في دستور الأدوية الأمريكية من عام ١٨٤٢ إلى ١٨٨٢ وفي National Formulary ، وهو مؤلَّف مرجعي للصيادلة ، من عام ١٩١٦ إلى عام ١٩٥٠ .

لا يزال الأعشابيون المعاصرون يعتقدون بالمزايا العلاجية لهذه الحشيشة ، وقد كتب أحدهم : " إن نباتاً له مثل هذا المفعول القوي جداً على أصدقائنا القطط ... لا يمكن إلا أن يكون ذا مزايا مفيدة للبشر " ، ويوصي به أطباء الأعشاب حالياً كمهدئ ومسكن ومنشط هضمي ولعلاج الرشح والمغص والإسهال والنفخة وكذلك الحمى .

ليس من مواد الهلوسة

أعلن تحقيق نشر في صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية عام ١٩٦٩ أن استهلاك هذه الحشيشة يمكن أن يسبب نوعاً من التسمم شبيه بالتسمم الناتج عن الماريجوانا ، فتلقى العاملون في وكالات الأنباء هذا الخبر ونشروه على صدر صفحاتهم ، وافتتن فجأة أصحاب محلات الحيوانات الحيارى بهذه الحشيشة التي أصبحت نوعاً من الألعاب لدى القطط .

لكن هذا التحقيق (ريبورتاج) سرعان ما كذّبه المراسلون الذين غمروا الصحيفة برسائلهم التي تشير إلى أن الحشيشة التي عرضت في الصور المرافقة لذلك المقال كانت بالفعل للماريجوانا ولم تكن لحشيشة القط . لم تذكر أية حالة عن شخص تسمم بحشيشة القط وتخلّت السلطات عن فكرة أن تدخين تلك الحشيشة يسبب آلام الحلق .

لسوء الحظ لم تكن كافة الصحف الشعبية من الرأي ذاته ، كما كتب فارو تايلر في The New Honest Herbal : " بعد أن يُنشر تصريح خاطئ يكون من شبه المستحيل أن ينساه الناس ، فعشبة القط لا تزال توصف في كافة الكتب المخصصة للأدوية بأنها علاج سيئ لكونها سامة نوعاً ما ، مع ذلك ، فهذا

شيء خاطىء " .

تسمم القطط بهذا النبات هو موضوع آخر ، فكافة القطط تجتذبها هذه الحشيشة ولكنّ ثلثيها فقط يحصل عندها " نشوة سِنّوريّة قوية بعد تناول هذه الحشيشة " وذلك حسب تقرير نشر في : " Econmic Botany " وهذه النشوة التي تتميز بها القطط هي حالة وراثية لا تملك كافة تلك المخلوقات السنورية جيناتها (مورثاتها) .

المزايا العلاجية

أثبتت بعض الدراسات أن حشيشة القط لا تؤثر في مجال السنوريات فحسب ، فيميل الأعشابيون المعاصرون إلى المبالغة في وصف مزاياها العلاجية ، ولكن علماء قد أكدوا عدداً لا بأس به من استخداماتها التقليدية .

منشط للهضم

مثل كافة أصناف النعناع الأخرى يمكن لنعنع القط أن يرخي جدران العضلة الملساء لأنبوب الهضم وهو ما يجعل هذا النبات من مضادات التشنج ، يمكنكم تناول فنجان من نقيع هذه العشبة بعد الوجبات إذا كنتم مصابين بعسر الهضم أو بحرقة المعدة .

صحة المرأة

لا تريح مضادات التشنج أنبوب الهضم فحسب ولكن عضلات أخرى كعضلة الرحم تتأثر أيضاً بمفعولها المرخي ، وهو الأمر الذي يؤكد الاستعمال التقليدي القديم لتلك الحشيشة في معالجة آلام الطمث .

تستخدم حشيشة القط منذ زمن طويل كمدر للطمث ، وقد كشفت أبحاث حديثة أن هذا النبات لا يمكنه تنشيط الرحم ، مع ذلك ، يجب على الحوامل اتخاذ جانب الحذر وعدم تناول هذه الحشيشة لأغراض علاجية .

مهدّئ

يقدّر الباحثون الألمان أن العناصر الكيماوية المسؤولة عن تسمم القطط (المتجازئات : Isomeres Nepetalactone) لها نفس المزايا التي تتمتع بها المسكّنات الطبيعية (Valepotriates) الموجودة في الناردين الطبي Valeriane .

يدعم هذا الاكتشاف الاستخدام التقليدي لهذه الحشيشة كمهدئ لطيف ومسكّن ، ولكي تتمكنوا من التأكد من تلك المنافع بأنفسكم يمكنكم تناول فنجان من نقيعها عندما تشعرون بالتوتر أو قبل النوم .

الوقاية من الإنتان

تتمتع حشيشة القط أيضاً بمزايا صادّة (مضاد حيوي) ، مما يؤكد استعمالها في حالات الإسهال والحمى . ليست حشيشة القط قوية جداً كمضاد حيوي ولكن يمكن أن تساعد في الوقاية من إنتانات الجروح الصغيرة .

التحضير والمقادير

تناولوا نقيعها اللذيذ بطعم النعناع كمنشّط للهضم أو كمهدئ لطيف أو كمخفف لآلام الطمث .

لتحضير النقيع ، يؤخذ مقدار ملعقتين صغيرتين من أعشابها المجففة لكل فنجان من الماء الغالي ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة . لا يجب أن يغلى هذا النقيع لأن ذلك يبخر زيته المفيد . لا تتجاوزوا ٣ فناجين يومياً .

إذا كنتم تفضلون الصبغة يمكنكم أخذ نصف ملعقة صغيرة حتى ٣ مرات يومياً . يجب أن تعطى المناقيع الخفيفة والمبرّدة بحذر للأطفال المصابين بالمغص ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

في الحالات الطارئة بوسعكم تطبيق أوراق هذه العشبة المسحوقة على الجروح

والخدوش حتى إمكان تنظيفها وتضميدها .

تحذيرات

ليست هذه الحشيشة سامة ، مع أن بعض الأشخاص يمكن أن يعانوا من آلام في المعدة (بعد تناولها) .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء هذه الحشيشة في عداد النباتات التي لم تثبت فعاليتها بعد . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات تناولها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لا يجب أن يستهلك القطرم لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله .

عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

حماية النبات من القطط

القطرم نبات معمّر عطري لونه بين الرمادي والأخضر ويمكن أن يبلغ قرابة المتر ويتمتع بكافة الصفات التي تميّز فصيلة النعناع ، فساقه مربّعة وأوراقه مجعّدة وأزهاره ثنائية الشفة .

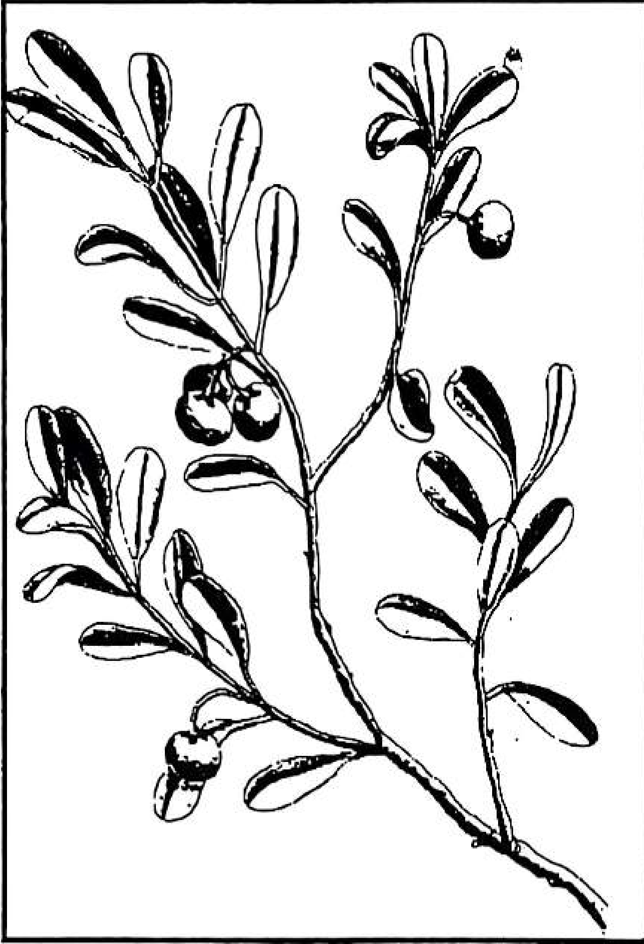
ينمو القطرم بسهولة انطلاقاً من البذور أو من أقسام تؤخذ من الجذور وتزرع في الربيع أو الخريف . ينمو هذا النبات في كافة الأراضي جيدة التصريف تقريباً ، وتحت أشعة الشمس المباشرة ، أو جزئياً في الظل .

يرى بعض المزارعين بأن المحافظة على التربة أكثر جفافاً يقوي عطر النبات. تقطف الأجزاء العلوية من الأزهار في نهاية فصل الصيف عندما تتفتح الأزهار . تجفف وتوضع في أوانٍ معتمة ومحكمة الإغلاق وذلك لحفظ الزيت الطيار ومنعه

من التبخّر .

تدّعي أساطير الحدائق بـأن هـذه الحشيشـة لا تجتـذب القطـط عندمـا تكـون في التربة . مع ذلك فليس الأمر كذلك ، فغالباً ما تدمّر القطط محصول هــذا النبـات قبـل قطافه .

يجب التأكد من عدم رضّ الأوراق لأن الأوراق السليمة لا تجتذب القطط . مع ذلك ، فـإن أيّ رضّ لإحـدى أوراق النبـات يجعـل رائحتـها العطريـة تفـوح ويجـذب القطط إليها .



قطلب

(مشمش بري - شجر الدب - قيقبان)

Arctostaphylos Uva-Ursi

Arbousier

مطهر بولي

الجزء المفيد : الأوراق

يستعمل القطلب بصفته مدراً للبول ومطهّراً بولياً منذ ما يزيد عن ألف عام سواءٌ في الصين أو في أمريكا (الهنود الحمر) .

نجد هذا النبات حالياً في أغلب الأدوية المدرة للبول ذات-الأساس النباتي، وفي الأدوية المعالجة للإنتانات البولية وفي العديد من الأنظمة الغذائية المنحّفة ، حتى عالم النبات المحافظ فارو تايلر : Varro Tyler يريده أن يلعب دوراً في " إدرار البول والتطهير البولي " .

مع ذلك ، يمكن للقطلب أن يفقد بعض فعاليته إذا ترافق استعماله مع تناول بعض الأغذية ، ولسوء الحظ فإننا نادراً ما نجد مثل هذا النوع من المعلومات في كتب طب الأعشاب .

إرث ماركو بولو

كان الطبيب الإغريقي جاليـان يستعمل أوراق القطلـب للحصـول علـى أثرهـا القابض في علاج الجروح والنزيف .

لم يكن أطباء الأعشاب الغربيون يعرفون هذا النبات حتـى القـرن الثـالث عشـر عندما ذكر ماركو بولو في حكاياته عن الأسفار أن الصينيين كانوا يستعملون القطلب كمدر للبول وذلك لمعالجة اضطرابات الكلى والمشاكل البوليـة ، وهكـذا اشتـهر هـذا النبات في أوروبا لما له من مزايا علاجية ، ويعود الفضل في ذلك إلى حكايات مـاركو بولو .

دُعـم ارتبـاط القطلـب بمعالجـة المشـاكل الكلويـة بفضـل نظريـة " المظـهر يـدلي بالجوهر " وهو اعتقاد كان شائعاً في العصور الوسطى حيث كانوا يزعمون أن مظـهر النبات يكشف عن قوّته الشفائية (في علاج مرض ما)، فقـد كـان القطلـب ينمـو في تربة حصوية ، وكانوا في تلك الحقبة ينظرون إلى الرمال البولية (أو الحصّيـات) علـى أنها حصى صغيرة .

كيني كينيك

اكتشـف المستعمرون الأوائـل في أمريكـا الشماليـة أن الهنـود الحمـر كـانوا يستخدمون ، هم أيضاً القطلب كدواء لمعالجة المشاكل البوليـة ، فقـد كـانوا يمزجـون أوراقه المدبوغة بالتبغ ويستخرجون منها مـادة يمكـن تدخينـها تسـمى الكيـني كينيـك Kinnikinnik .

أدرج القطلب في دستور الأدويـة الأمريكيـة عـام ١٨٢٠ بصفتـه مـادة مطـهرة (للجهاز البولي) وبقي هكذا حتى عام ١٩٣٦ . نجح الكيمـاويون في عـزل المركـب الفعال في هذا النبات وهو مادة الأربوتين Arbutine عام ١٨٥٢ .

في القرن التاسع عشر ، كان الأطباء الانتقائيون يوصون باستخدام هـذا النبـات لمعالجة الإسهال والزحار والسيلان وسلس البـول الليلـي و" الإنتانـات المزمنـة للكلـى

والمجاري البولية " .

ينصح اليوم الأطباء التجانسيون Homeopathes بتناول القطلب بجرعات قليلة - لمعالجة سلس البول ووجود الدم في البول وإنتانات المجاري البولية ، ولا يزال أطباء الأعشاب المعاصرون يوصون بتناول هذا النبات لمعالجة مشاكل الكلى والتبوّل .

المزايا العلاجية

بموجب عدد لا بأس به من الدراسات ، تبين أن مادة الأربوتين Arbutine الموجودة في القطلب تتغير طبيعتها الكيماوية في المجاري البولية وتتحول إلى مطهّر يدعى هيدروكينون . إضافة إلى ذلك ، يحتوي هذا النبات على عناصر كيماوية مدرة للبول وخاصة حمض الأرسوليك : Acide Ursolique وهو من أحماض العفص القوية ، وكذلك على مركب يسهّل نمو الخلايا الجديدة وهو الألانتوان : L'allantoine .

الاضطرابات البولية

لا يزال مفعول العناصر الكيماوية النشيطة الموجودة في القطلب يساهم في استمرار شعبية مزاياه العلاجية في حالات الإنتانات البولية وأمراض أخرى مشابهة .

يروي بعض أطباء الأعشاب أن القطلب قد شفى بعض إنتانات المجاري البولية التي لم تستطع المضادات الحيوية الصيدلية شفاءها . رغم ذلك الإدّعاء ، تعتبر المصادر العلمية وتؤكد أن المضادات الحيوية الصيدلية هي بشكل عام أكثر فعالية .

يمكنكم استعمال القطلب بشكل أفضل في معالجة الآلام البولية الخفيفة ، أما في الحالات التي تتطلب عناية طبية مختصّة فيمكنكم استخدامه بالإضافة إلى العلاج الطبي العادي .

مع ذلك ، ثمة تحذير من استعمال القطلب ، فلكي تستفيدوا من الآثار المطهرة لهذا النبات يجب أن يكون البول قلوياً ، الأمر الذي يعني أنه عليكم تجنب أي غذاء حمضي وبعض الأغذية مثل الشكروت (كرنب مملّح ومخلّل : Choucroute) والحمضيات وكذلك عصيرها والفيتامين ج (C) .

صحة المرأة

يمكن لمدرات البول أن تجلب بعض الراحة للنساء المصابات بتطبّل البطن الذي يسبق الطمث . يجب على النساء الحوامل والمرضعات عدم استخدام مدرّات البول .

برهنت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن القطلب ينشط أيضاً الانقباضات الرحمية ، الأمر الذي يؤكد منع الحوامل من تناوله .

ارتفاع الضغط الشرياني

غالباً ما يصف الأطباء مدرات البول لمعالجة ارتفاع الضغط الشرياني . مع ذلك فإن الموضوع يتعلق بمرض جدّي يتطلب عناية طبية مختصة . عليكم أولاً استشارة طبيبكم إذا كنتم مصابين بارتفاع الضغط الشرياني وأردتم إدراج القطلب ضمن علاجاتكم العادية .

تستنفد مدرّات البول مادة البوتاسيوم في الجسم وهو مادة غذائية لا غنى عنها . إذا أردتم استعمال القطلب لفترة طويلة عليكم زيادة استهلاك الأغذية الغنية بالبوتاسيوم كالموز والخضار الطازجة .

قصور القلب الاحتقاني

غالباً ما يصف الأطباء مدرّات البول في علاج هذا المرض الذي يُترجم بحالة من تعب القلب الملحوظ ، لذلك يتطلب قصور القلب الاحتقاني عناية طبية مختصة . عليكم أولاً استشارة طبيبكم إذا كنتم مصابين بمثل ذلك المرض ورغبتم إدراج

القطلب ضمن علاجاتكم العادية .

شفاء الجروح

يمكن لمادة الألانتوان الموجودة في القطلب تسهيل شفاء الجروح ، ونجد هذه المادة في أنواع مختلفة من الكريمات المخصصة للبشرة والمتوفرة في الأسواق التجارية (تباع دون وصفة طبية) وكذلك لمعالجة القوباء أو التهيّجات التي تسببها الإنتانات المهبلية .

الإسهال

يسمح العفص القابض الموجود في القطلب بإيقاف الإسهال وتخفيف أعراضه المزعجة .

التحضير والمقادير

لمعالجة الجروح توضع بعض الأوراق الطازجة والمسحوقة على الجروح الصغرى التي سبق تنظيفها بالماء والصابون ، أو يمكنكم تغطيس خرقة نظيفة في صبغة القطلب وتطبيقها ككمادات على الجروح .

لتخفيف الطعم الكريه والعفصي لهذا النبات تُغطَّس الأوراق في الماء البارد طيلة الليل ، ثم توضع ملعقة صغيرة منها في الماء الغالي وتترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق (بعد الغليان) وبذلك نكون قد حصلنا على مغلي القطلب الذي قد يفيد في معالجة الالتهاب البولي أو الإسهال . لا تتناولوا أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم .

بالنسبة للصبغة ، لا تتناولوا سوى ربع ملعقة صغيرة من هذا النبات حتى ثلاث مرات يومياً .

لا ينصح بإعطاء القطلب للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فيمكنهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة

وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

يمكن لاستهلاك القطلب أن يغيّر ف لون البول فيصبح أخضر غامقاً ، لا تقلقوا من هذا الأمر . تحتوي الأنظمة الغذائية المنحفة التي أساسها النباتات على مدرّات البول وغيرها ، ويعتبر القطلب أكثرها استعمالاً لهذا الغرض .

بما أن مدرّات البول تزيد حجم الإفراز البولي فإنها تبعد مؤقتاً كمية كبيرة من الماء الأمر الذي يشكل تخفيضاً في وزن الجسم ، ولسوء الحظ فإن ذلك الانخفاض في الوزن هو انخفاض مؤقت .

لا ينصح الأخصائيون في الأنظمة الغذائية التنحيفية باستعمال مدرّات البول ، وينصحون بالأحرى بإتباع نظام غذائي فقير بالدهون وغني بالألياف مع برنامج من تمارين الأيروبيك المنتظمة .

يصف بعض الأخصائيين الأكثر اتفاقاً استعمال القطلب لأن بإمكانه أن يسبب إقياءات وطنيناً في الأذن وتشنّجات ، وقد نُشرت دراسة حول هذا الموضوع عام ١٩٤٠ وأشارت إلى أن القطلب لم يكن المكوّن الرئيسي وأنهم كان قد استخدموا بشكل خاص كميات كبيرة من الهيدروكينون : Hydroquinone وهو مطهّر كيماوي يعزلونه من النبات . الجرعة التي يوصى بها هي عادةً جرعة مأمونة ولكن عليكم التوقف عن تناول القطلب إذا عانيتم من غثيان أو طنين في الأذن .

كميات مرتفعة من العفص

يحتوي القطلب على كمية مرتفعة جداً من العفص بحيث أنهم يستفيدون منه في دباغة الجلد ، لذلك إذا امتص الجسم كمية كبيرة منه فقد يصاب المرء بآلام في المعدة .

يتميّز العفص أيضاً بمفعول مسهّل لحدوث السرطان وآخر مانع له في نفس الوقت . يمنع بعض الأخصائيين استعماله في أي حال من الأحوال حتى يتّضح دوره



Motherwort **Leonurus** فراسيون



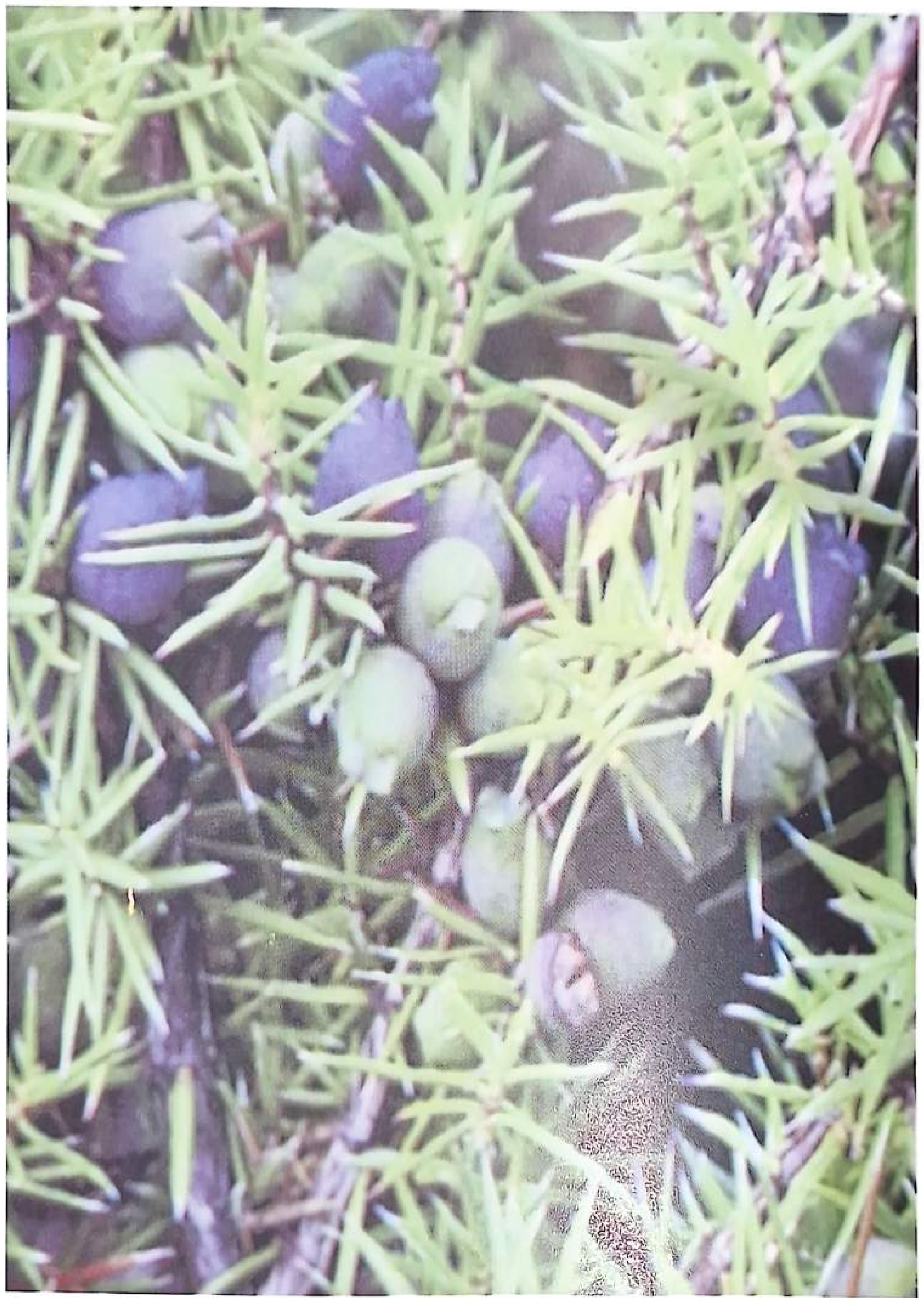
Catmint **Nepeta** قطرم



Bearberry Arctostaphylos قطلب



Bilberry Vaccinium قمام المناقع



Common juniper عَرعر
Juniperus



Blue cohosh
Caulphyllum

العنبة الزرقاء

في ذلك .

يجب على الأشخاص الذين سبق وأصيبوا بأحد أنواع السرطان أن يتناولوا هذه المادة مع الحليب الذي يحيّد المواد العفصية ، أو استهلاكها بكميات صغيرة فقط .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء القطلب في عداد النباتات التي لم تثبت فعاليتها بعد . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدام القطلب دون خوف شريطة التقيّد بالجرعات المحدّدة .

لا يجب تناول القطلب لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الوعكات الخفيفة كالغثيان فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدّة أسبوعين بعد بداية العلاج .

ثمرة الدببة

لا بد أن الدببة التي كانت تعيش في حوض المتوسط قديماً كانت مغرمة بعنبات هذا النبات الحمراء الفاتحة الطحينية . يعتبر هذا النبات من النباتات المعمّرة وسريعة العطب ويعني اسمه في الإغريقية أو جذره اللغوي في اللاتينية " ثمرة الدببة " ورغم هذه التسمية فإن ما يستخدم من هذا النبات للحصول على مزاياه الطبية هي الأوراق وليس الثمرات .

ينمو القطلب في المناخ المعتدل ، وله جذور طويلة وليفية ، وسيقان ملتفّة وفروع أغصان ، وله أوراق خضراء مسنّنة وقاسية يبلغ طول الواحدة منها ٢ أو ٣ سم وأزهار صغيرة بيضاء ملوّنة بالأحمر . يبلغ ارتفاع هذا النبات من ٣ إلى ٦ م ، ويفضّل الأماكن الجافة والصخرية والرملية .

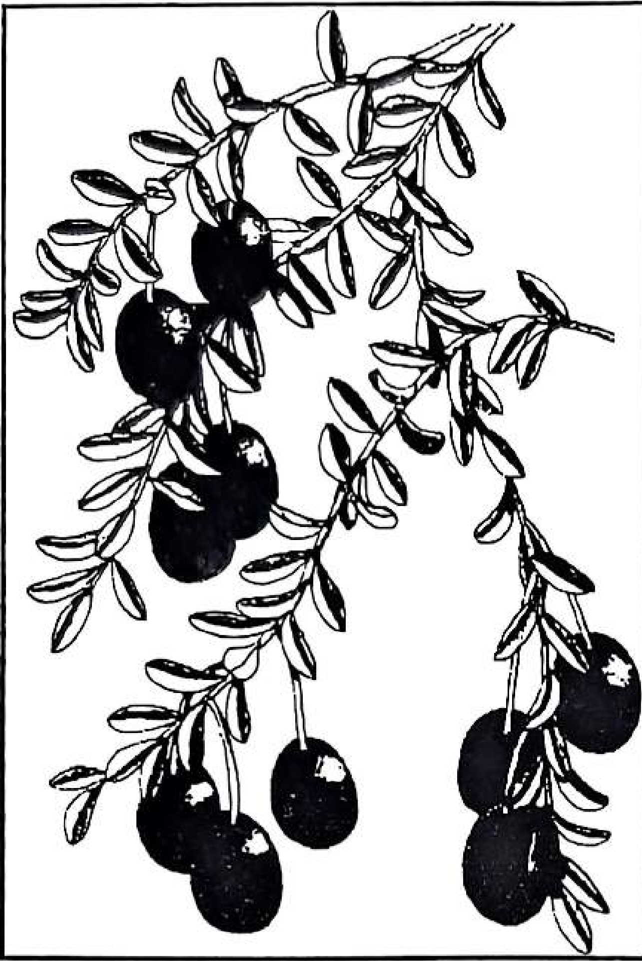
ينمو القطلب انطلاقاً من الشتلات ، مع ذلك يجب أن تتحلّوا بالصبر لأن هذا النبات يستغرق وقتاً أكثر من غيره لكي يشكل الجذور ، لذلك فإن شراء الشتلات

يعتبر غالباً أمراً عملياً وأكثر سهولة .

لا ينمو القطلب جيّداً في التربة الغنية ، فهو يفضّل الأراضي الفقيرة والحمضية والصخرية المعرضة للشمس المباشرة ، أو في الظل . تُنتزع كافة الأعشاب الضارة حتى تأخذ جميع الشتلات مكانها جيّداً .

لا يمكن قلع النبات وإعادة زرعه بسهولة . مع ذلك ، إذا تجذّر القطلب جيّداً في التربة فإنه ينمو ويصبح من النباتات الجذّابة ويمكنه العيش في درجات حرارة منخفضة للغاية .

تقطف الأوراق في الخريف قبل فترة الصقيع الأولى ، وبسبب بنيتها الصلبة فإنها لا تجف جيداً في الهواء الطلق . عليكم نشرها على صفيحة (طبق أو صينية) معدنية وتجفيفها في الفرن .



قمام المناقع

Vaccinium Macrocarpon

Canneberge

علاج الإنتانات البولية

الجزء المفيد : عصير الثمار

تشرب الكثير من النساء عصير القمام للوقاية من الإنتانات البولية ويشجّع الأعشابيون وبعض الأطباء هذه الممارسة بينما لا يعتقد البعض الآخر بالآثار العلاجية لهذا النبات .

إن الدراسات العلمية منقسمة بهذا الخصوص ولكن الأبحاث الأخيرة دفعت إلى الاعتقاد بالمنافع الممكنة لهذا النبات .

شكراً للمهاجرين الجدد

كانت حبات (عنبات) هذا النبات تؤكل للحصول على نكهتها اللاذعة والمنعشة معاً وذلك قبل وقت من استعماله كنبات طبي .

يروى أنه في عام ١٦٢١ احتفل المهاجرون الجدد بمناسبة نجاحهم بتحضير عدّة أطباق من القمام . مع ذلك ، لم تصبح صنلصة القمام تقليداً قومياً إلا في نهاية

حرب الانفصال .

اعتبر الجنرال Ulysses S. Grant أن صلصة القمام يجب بالتأكيد أن تشكل جزءاً من وجبة الشكر (حمداً لله على الانتصار) وأمر بتقديم هذه الوجبة لفرق جيش الاتحاد وذلك خلال حصار بطرسبورغ Petersburg عام ١٨٦٤ .

أعجب الجنود - الذين ما كانوا يعرفون هذه الثمرة الحامضة - كثيراً بطعم هذا النبات الذي راحوا يتناولونه في أوقات التحلية ، واستمرت هذه العادة التقليدية إلى الأبد في هذا البلد .

كان الرواد يجهلون أن القمام يحتوي على معدّل مرتفع من فيتامين ج (C) . أصبحت ثمار القمام أحد الثمار التي يفضّلها بحارة انكلترا الجديدة La Nouvelle-Angleterre لأن من يأكلها لا يصاب بالاسقربوط (الحافور) .

في القرن التاسع عشر لم يكن الأطباء الانتقائيون يعتقدون بالمزايا العلاجية للقمام . مع ذلك ، كتبوا عنه وصفاً غريباً في King's American Dispensatory : " إذا ثُبّتت ثمرة القمام المفلوقة على البثور الموجودة في نهاية الأنف بواسطة شاش طبي فإنها تزيل الألم مباشرة..

المزايا العلاجية

يعتبر القمام النبات الطبي الوحيد الذي يقي من الأمراض البولية ولا ترتبط شهرته في هذا المجال بتاريخه التقليدي ولكن يعود الفضل في ذلك إلى اعتراف الكيميائيين الألمان في القرن التاسع عشر بمزاياه العلاجية .

إنتانات المجاري البولية

خلال الأربعينات من القرن الماضي اكتشف بعض الباحثين الألمان أن الأشخاص الذين يأكلون القمام يطرحون في بولهم مركبات كيماوية مقاومة لنوع من البكتريا يعرف باسم " حمض الهيبوريك Acide Hippurique " .

بعد ستين عاماً لاحظ باحثون أمريكيون أن النساء اللواتي يتناولن القمام بشكل

منتظم يحمض لديهن البول الأمر الذي من الممكن أن يقيهن من الإنتانات البولية وهي إنتانات متكرّرة ومزمنة غالباً .

اعتمدت النساء عصير القمام بحماس كبير إضافة إلى أن بعض الدراسات قد أكدت المزايا العلاجية لهذا النبات . رغم ذلك وفي نهاية الستينات ادّعى بعض المنتقدين العكس مؤكدين أن القمام لا يخفّض الحموض من البول بكمية كافية بحيث تمنع حدوث الإنتانات البولية .

أما الأبحاث الأخيرة فيبدو أنها من جديد في صالح هذا النبات فقد نشرت دراسة في " صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية " تشير إلى أن ٧٣ ٪ من الأشخاص المصابين بإنتان بولي متكرر لاحظوا تحسّناً ملحوظاً في وضعهم بعد أن شربوا لتراً من عصير القمام يومياً وذلك لمدة ٣ أسابيع ، وقد اتفق الباحثون على أن معدل حموضة البول لا يمكن قياسه بفعالية هذا النبات . وبالفعل ادّعى هؤلاء الباحثون أنفسهم أن العصير يمنع الجراثيم المسببة للإنتانات البولية من الالتصاق في جدران المجاري البولية مخفضاً بذلك إمكانيات حدوث الإنتان .

سلس البول

يسمح عصير القمام أيضاً بإزالة رائحة البول ، وقد اعتبرت إحدى المقالات المنشورة في صحيفة Psychiatric Nursing أنه إذا أضيف عصير القمام إلى النظام الغذائي لأي شخص مصاب بسلس البول فقد يساعده ذلك على التخلص من روائح البول .

التحضير والمقادير

يمكن شراء عصير القمام من مخازن بيع الأغذية الطبيعية ولا يمكن استهلاكه نقياً لأن عصيره حامض جداً وطعمه حرّيف للغاية ولهذا السبب يضاف إليه الماء والسكر عند تناوله كشراب .

إذا كنتم تصابون غالباً بإنتانات بولية حاولوا تناول بعض كؤوس من شراب

هذا النبات يومياً لتتأكدوا من أن ذلك يقي منها .

تحذيرات

يمكن للنساء السليمات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يتناولن أي دواء لمعالجة الكلى أو المجاري البولية استهلاك عصير القمام دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لم يرد أي تقرير حتى هذا اليوم عن أية مشكلة لها علاقة باستهلاك عصير القمام . مع ذلك ، يمكن أن يسبب ارتكاسات تحسسية عند بعض الأشخاص الحسّاسين . لا يجب استهلاك القمام لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب . استشيروا أيضاً طبيبكم إذا ظهرت أعراض الإنتانات البولية فقد تكون المضادات الحيوية عندئذ ضرورية .

نبات المستنقعات

إن القمام شجيرة صغيرة خضراء تنمو في الغابات الجبلية وفي المستنقعات الرطبة في ألاسكا كما في جنوب الولايات المتحدة الأمريكية . تعطي أزهاره الوردية والأرجوانية التي تتفتح في نهاية فصل الربيع حتى نهاية فصل الصيف ثماراً صغيرة ذات لون أحمر قان .

لا يعرف إلا القليل من العاملين في الحدائق الشروط الملائمة لزراعة هذا النبات ، فالتربة يجب أن تكون رطبة وسبخة وحمضية ومغطاة بالترب (خث) أو بالأوراق . اسألوا المسؤول عن المشتلة عن إمكانية زراعة هذا النبات في منطقتكم .



قنّب الماء

(زهرة اللؤلؤ - غَفَث)

EuPatorium

Eupatoire

لمعالجة الرشح والنزلة الوافدة

الأجزاء المفيدة : الأوراق والقسم العلوي من الأزهار

يعتبر قنّب الماء من النباتات الثمينة عندما يتعلق الأمر بمعالجة الأمراض الفيروسية والبكتيرية الخفيفة إذ أنه ينشط الجهاز المناعي ضد الإنتان .

حمى الضنك (أبو ركب)

استخدم قنّب الماء دائماً لمعالجة الضنك ، وهو مرض فيروسي ينقله البعوض ويتميز بآلام في العضلات شديدة جداً بحيث يحسب المصاب بها أن عظامه سوف تتحطّم .

في أيامنا هذه ، يعتبر هذا المرض نادراً جداً في الولايات المتحدة ، وهو يصيب بشكل أساسي الأشخاص الذين أقاموا في المناطق المدارية . وللسخرية ، لم يثبت قط أن قنّب الماء يريح فعلاً الأشخاص المصابين بحمى الضنك .

عرّف الهنود الحمر المستعمرين الأوروبيين الأوائل على قنّب الماء بصفته علاجاً

لطيفاً للحمى ، فقد كانوا يستخدمونه لمعالجة كافة الأمراض التي تتميز بارتفاع درجة حرارة جسم المريض كالنزلة الوافدة والكوليرا والضنك والملاريا وحمى التيفوئيد ، كما كانوا يستخدمون هذا النبات لتخفيف آلام التهاب المفاصل ومعالجة الرشح وعسر الهضم والإمساك وفقدان الشهية .

في كافة مخازن الحبوب

اعتمد الرواد الأمريكان قنّب الماء بحماس كبير ، الأمر الذي جعل هذا النبات أحد أول النباتات الطبية الشعبية في أمريكا . كان الجنود خلال حرب الانفصال يستخدمونه ليس فقط لمعالجة الحمى ولكن كمقوٍّ للمحافظة على الصحة . (أثبت العلم الحديث أن ليس لهذا الاستعمال ما يبرّره . انظر التحذيرات في الفقرة المخصصة لذلك) .

في مؤلفه المشهور " النباتات الطبية الأمريكية " كتب الدكتور C.F. Millspaugh : " ليس ثمة نبات يستخدم - ربّما - أكثر من قنّب الماء فهو موجود في كافة أقسام المخازن النباتية ، وهو عشبة جاهزة للاستعمال كلما أصيب أحد أفراد العائلة أو الجيران بالرشح والبرد " .

كان هذا الطبيب يعتبر أيضاً أن قنّب الماء علاج ممتاز للملاريا ، وهي مشكلة أساسية واجهت أمريكا في القرن التاسع عشر ، وكتب أن هذا النبات قد منح الشفاء لشخص مصاب بالملاريا بينما لحاء الكينا (قشور متوفرة في البيرو) قد عجز - وهو الدواء المعروف بمكافحته للملاريا - عن شفائه من هذا المرض .

أسبيرين طبيعي

أدرج قنّب الماء كعلاج للحمى في سجلات دستور الأدوية الأمريكية من عام ١٨٢٠ إلى عام ١٩١٦ وفي كتاب National Formulary الخاص بالصيادلة من عام ١٩٢٦ إلى عام ١٩٥٠ ، ولكن شهرته قد انحسرت مع مرور الزمن وحلّ محلّه دواء طبيعي آخر لمعالجة الحمى هو الأسبيرين .

وفي أيامنا هذه لا يزال الأعشابيون يوصون باستعمال قنّب الماء وهم مقتنعون بأنه يفيد في معالجة الحمى ، وقد اعترف به دافيد هوفمان في مؤلفه Holistic Herbal على أنه " ربما أفضل دواء لمعالجة النزلة الوافدة" .

المزايا العلاجية

في أيامنا هذه ، يسخر معارضو هذا النبات منه بقدر ما كان أطباء القرن التاسع عشر متحمسين في امتداح مزاياه العلاجية ، فيقول أحدهم بأن قنّب الماء لا يفيد في علاج أي مرض ، كما يدعي آخر بأن ليس لهذا النبات أية منافع علاجية ، وكتب ثالث : " من المدهش بل من الأمور التي لا تصدق بأن يدرج قنّب الماء في سجل النباتات الطبية من عام ١٨٢٠ إلى عام ١٩٥٠ وذلك بسبب افتقاده للفعالية " .

ليس منتقدو هذا النبات مخطئين بهذا الخصوص ، فلم يثبت قطّ أن قنّب الماء يمكنه أن يعالج الحمى كالأسبيرين . مع ذلك ، يبدو أن بعض الدراسات الحديثة قد أظهرت أن هذا النبات يتمتع – رغم كل شيء – ببعض المزايا العلاجية

الرشح والنزلة الوافدة

أشارت بعض الدراسات الأوروبية إلى أن قنّب الماء يمكن أن يساعد على علاج الإنتانات الفيروسية والبكتيرية الصغرى وذلك عن طريق تنشيطه للكريات البيض ، الأمر الذي يسمح بتدمير هذه العضويات المجهرية المسؤولة عن المرض .

في ألمانيا – حيث يعتبر العلاج بالنباتات الطبية شعبياً جداً – استخدم بعض الأطباء مؤخراً قنّب الماء لمعالجة الإنتانات الفيروسية كالرشح والنزلة الوافدة .

التهاب المفاصل

بيّنت إحدى الداسات أن قنّب الماء من مضادات الالتهاب الخفيفة ، وهو ما يعلل استخدامه التقليدي القديم في معالجة التهاب المفاصل .

مزايا أخرى

أشارت بعض الدراسات الحديثة التي أجريت على الصعيد العالمي أن المنشّطات المناعية لقنب الماء لها مفعول مضاد للسرطان ، وثمة أبحاث سوف تكون حاسمة بهذا الصدد وذلك قبل استعمال قنّب الماء لعلاج الأورام .

استعمال مجادل فيه

رغم الاستخدام التقليدي لقنب الماء لم يثبت قط أنه فعّال في معالجة حمى الضنك أو المرارة .

التحضير والمقادير

يمكنكم تناول نقيع القنب أو صبغته لمعالجة الرشح والأنفلونزة والتهاب المفاصل وحتى لمعالجة الإلتهابات الصغرى . للحصول على نقيع هذا النبات ، تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من أوراقه المجفّفة لكل فنجان من الماء الغالي ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة على أن لا يتجاوز المرء ثلاثة فناجين يومياً .

يتميّز قنّب الماء بطعم مر ، لذلك يمكن إضافة السكر أو العسل إليه أو مزجه بمستحضر نباتي آخر .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة حتى ثلاث مرات في اليوم . لا ينصح بإعطاء هذا النبات للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

إذا استهلك قنّب الماء بكميات كبيرة فقد يسبب الغثيان والإقياء والإسهال الشديد .

يحتوي قنّب الماء على مواد كيماوية ، البيروليزيدينات : Pyrrolizidines ، إذا

أخذت بكميات كبيرة فسوف تلحق الضرر بوظيفة وعمل الكبد وتسبب أوراماً في الكبد لدى الحيوانات المخبرية . لا يزال مفعول قنّب الماء في معالجة السرطان البشري - إذا كان ثمة مفعول- في حاجة إلى إثبات ، إذ أنه يحتوي أيضاً على مواد مضادة للسرطان .

مع ذلك ، فإن البيروليزيدينات الموجودة في بعض النباتات الطبية كالسنفيتون Consoude ، قد سبب أضراراً في الكبد لدى بعض الأشخاص الذين سبق واستهلكوا كميات أكبر من الجرعة المحددة ، وذلك خلال فترة طويلة .

لا يجب تناول قنّب الماء باعتباره مقوياً لصحة الجسم ، وبشكل خاص يجب عدم تجاوز الجرعة المحددة . على كل من سبق وأصيب بحوادث تسمّم كحولي أو بأمراض كبدية أو بسرطان الامتناع عن تناول هذا النبات دون موافقة الطبيب المسبقة .

هل قنّب الماء منعش أم سام ؟

عليكم عدم استهلاك قنّب الماء الغض وذلك لاحتوائه على مادة كيماوية سامّة ، التريمترول Tremetrol ، يمكن أن تسبب الغثيان والإقياء والخور وارتجاف العضلات ، وقد يسبب الإغماء والموت إذا ما أخذ بجرعات كبيرة . يسمح تجفيف النبات بالتخلّص من التريمترول ومن آثاره السمية .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء قنّب الماء في عداد النباتات التي لم تثبت فعاليتها بعد . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لم يسبق وأصبن بحوادث تسمّم كحولي أو بالسرطان أو بأمراض الكبد استعماله دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب أن يستهلك قنّب الماء لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار غير المرغوبة

أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

لا يجب استهلاك قنّب الماء لأكثر من أسبوعين معاً ويجب عدم تجاوز الجرعات المحددة .

نبات سهل الزراعة

من السهل التعرّف على قنّب الماء لأن لـه أوراقاً ذات وريقات صغيرة متقابلة ومرتبطة بالساق المستديرة والمنتصبة والخملية والمجوفة والتي يبلغ ارتفاعها حوالي ١,٢٠ م . تنقسم السيقان إلى ثلاثة أغصان تعطي بدورها عناقيد صغيرة من الأزهار البيضاء والزرقاء من الصيف وحتى الخريف .

ينمو هذا النبات المعمّر بسهولة انطلاقاً من البذور التي تبذر في فصل الربيع ، أو من أقسام تؤخذ من الجذور في الربيع أو الخريف .

يفضّل هذا النبات الراضي الغنية والرطبة وجيدة التصريف ، كما أنه يحب الشمس المباشرة ولكنه يتأقلم مع الأراضي الأقل غنى ومع الظل .

تبدأ عملية القطاف عند الإزهار وذلك بقطع النبات بالكامل على ارتفاع بضعة سنتيمترات من التربة .



القهوة

Coffee

Cafe

أكثر من منبه

الجزء المفيد : الحبوب المحمّصة أو المطحونة

إذا سألك أحدهم عمّا تفضّله من النباتات الطبية فاسأله بدورك " هل تشرب قهوة ؟ " إن القهوة هي شراب يتكوّن من نبات ذي شعبية كبيرة في أوروبا والشخص الواحد يتناول ما يقارب ١٠٦ لترات من القهوة سنوياً ، فهي تلعب دوراً أكثر أهمية مما نعتقد فبإمكانها أن تمنع نوبات الربو وتزيد من المقاومة ومن قدرة تحمل الجسم حتى أنه بإمكانها أن تساعد بعض الناس على التخلص من الأوزان الزائدة في أجسامهم أو التأقلم مع تغيير نظام التوقيت .

وبالمقابل فإن القهوة من الممكن أن تسبب مشاكل صحية جدّية ، ولسوء الحظ فإن القليل من الناس يعرفون حقاً مزايا القهوة ، فعلى المرء أن يتخذ الاحتياطات ذاتها التي يتخذها عندما يتناول أي نبات طبي آخر فمادة الكافيين التي هي من المكونات الفعّالة في القهوة يمكن أن تسبب الاعتياد .

منشط القبائل المتحاربة

إن كلمة قهوة قد جاءت من كلمة كافا Caffa وهي منطقة في إثيوبيا اكتشفت فيها لأول مرة البذور السحرية للقهوة ، وتروي اكتشافات أثرية تعود إلى ما قبل التاريخ أن شعوب أفريقيا الشرقية كانت تقدّر المزايا المنشطة جداً للقهوة فقد كانوا يأكلون حبوبها الحمراء دون تحميص قبل أن يشنّوا الحرب على قبائل أخرى أو قبل الرحيل في رحلة صيد قد تدوم بضعة أيام أو قبل الاشتراك في أي عمل يتطلب نشاطاً وحيوية وقوة وتحمّلاً .

لقد ظهر الشراب الذي نعرفه اليوم نحو عام ١٠٠٠ عندما بدأ العرب بتحميص الحبوب وطحنها ثم تناول الشراب الساخن وهو التقليد الذي استمر عبر القرون .

وبسبب شعبيتها الهائلة اليوم فإنه من الصعب أن نفهم البطء في تعوّد الناس عليها . فقد ظلت القهوة محصورة في منطقة الشرق الأوسط لمدة تزيد على ٥٠٠ سنة وفي حوالي عام ١٥٠٠ أدخلها تجّار التوابل إلى إيطاليا فامتدت شعبيتها عندئذ لتشمل أوروبا بالكامل وذلك في غضون ١٥٠ سنة . وقد بقيت الجزيرة العربية المورّد الرئيسي للقهوة في العالم وكانت تصدّرها من خلال مرفئها المسمى موكا Moka وهو اسم لقّبت به القهوة فيما بعد .

منبّه لذيذ

لقد جاءت شعبية القهوة من كونها شراباً أكثر من كونها نباتاً طبياً . مع ذلك فإن أطباء الأعشاب في أوروبا كانوا يصفون هذا المنبه لتعديل التأثيرات المهدّئة للأفيون وللكحول ، وفي القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون في أمريكا يصفون القهوة بوصفها " المنبّه اللذيذ .. الذي يساعد على التغلب على الآثار المنومة للأفيون والمورفين والكحول " ، كما أنهم أوصوا باستهلاك القهوة لمعالجة الربو والإمساك وآلام الدورة الشهرية وقصور القلب الاحتقاني .

وقد اعترف هؤلاء الأطباء أنفسهم بمضار القهوة التي كانوا يقولون أنها إذا

استهلكت بمقادير كبيرة جداً فمن الممكن أن تسبب النرفزة والاختلاجات والاختلاط أو التشوّش وطنين الأذن وإحداث الخلل في نظام الأمعاء .

ومن جهة أخرى فإن القهوة يمكن أن تسبب الاعتياد ، فقد تحدث بعض آلام الرأس لدى المعتادين عليها إذا لم يتناولوا المقادير الكافية منها ، أما المعالجون الشعبيون بالأعشاب فقد استخدموا القهوة منذ قرون لمعالجة الربو والحمى وآلام الرأس والرشح والنزلة الوافدة ، ومع ذلك فإن القليل من أطباء الأعشاب اليوم يصنّفونها بين النباتات الطبية التي يستعملونها ، وهو أمر غريب حيث أن القهوة هي النبات الأكثر شعبية في أمريكا الشمالية .

مزاياها العلاجية

إن منبّه الكافيين الموجود في القهوة وكذلك في الكاكاو والشاي والمتّة والمشروبات المحتوية على الكولا هو عنصر نجده في العديد من الأدوية الواقية من الربو والنزلة الوافدة والنعاس وآلام الدورة الشهرية ، وهي المزايا العلاجية التي تُعزى إليه أكثر مما تعزى إلى غيره من العناصر .

إن محتوى الكافيين له علاقة بتحضيره فعلى سبيل المثال يحتوي فنجان من مغلي القهوة الفورية (اللحظية) على ٦٥ مغ ، أما القهوة المطحونة والمصفّاة فتحتوي على مقدار من الكافيين يتراوح بين ١٠٠ و ١٥٠ مغ ، ويحتوي فنجان من قهوة الاكسبريس على ما يقارب ٣٥٠ مغ .

لقد دخل الكافيين في حياتنا العادية بشكل كبير بحيث أننا نادراً ما ننتبه إلى الاعتياد الذي سبّبه لنا ، فالكافيين هو عقار بالفعل والذين يتناولونه يومياً يزداد تدريجياً تحملهم لهذا العقار وعليهم بالتالي زيادة الكمية المستهلكة منه للحصول على الأثر المرغوب ، ولذلك فإن هؤلاء الأشخاص المدمنين على الكافيين يجدون أنفسهم في حالة نقص وعوز إليه عندما يُحرمون منه ، الأمر الذي يجعلهم يشعرون بآلام الرأس .

غالباً ما تعرض وسائل الإعلام المشاكل الصحية الناتجة عن القهوة ولكنها لا

تناقش أبداً مزاياها العلاجية .

منبه حقيقي

ليس ثمة شك أن القهوة هي منبّه قوي للجهاز العصبي المركزي ، فهي تسمح للأشخاص الذين يقودون سياراتهم بتغطية مسافات طويلة دون أن يشعروا بالنعاس كما أنها تقاوم التأثيرات المنوّمة لمضادات الهستامين (أدوية التحسس) لذلك نجدها تدخل في تركيب العديد من الأدوية المقاومة للرشح وعلى عكس ما يعتقده الناس فإن استهلاك القهوة لم يسمح قط لأحد منهم بالانتقال من حالة السكر إلى وضع الصحو والرزانة .

زيادة التحمل

إعلان إلى الرياضيين

حسب تقرير نُشر في كتاب " الطب والرياضة الطبية " فإن القهوة يمكن أن تزيد تحمل الجسم في المسابقات الرياضية . مع ذلك فإن اللجنة الأولمبية العالمية تمنع استهلاك أكثر من سبعة فناجين قهوة قبل إجراء المسابقة بثلاث ساعات .

الربو

بيّنت بعض الدراسات أن بإمكان القهوة أن تمنع نوبات الربو فالكافيين يوسّع الطرق التنفسية للرئتين وهو الاستخدام الطبي التقليدي لهذا النبات .

تخفيض الوزن الزائد

إن بإمكان القهوة مساعدة بعض الناس على التخلص من الوزن الزائد في أجسامهم ، فهي بإمكانها أن تزيد من عدد الحريرات المحترقة في الساعة الواحدة وتزيد في سرعة الاستقلاب بحوالي ٤٪ . وحسب إحدى الدراسات فإن ذلك يمكن ترجمته بالعدد الكبير من الحريرات المحترقة بعد الطعام عند الأشخاص الذين يشكون من زيادة الوزن .

تغيير التوقيت

يتميز التغيير الزمني بفقدان الاتجاه وبالنعاس والتعب تلك الأعراض التي تظهر عندما نجتاز عدة مناطق زمنية والقهوة تسمح بتنظيم الإيقاع الزمني أي الساعة البيولوجية للعضوية ، وينصح الأخصائيون بهذا الأمر بشرب القهوة صباحاً عند الذهاب نحو الغرب وبشربها عصراً عند الانتقال نحو الشرق .

التحضير والمقادير

تمتاز القهوة بطعمها المر اللذيذ وشاربو القهوة يكتفون بذلك المذاق ويقدّر بعض الناس التأثيرات المنبّهة للقهوة كما يقدّرها آخرون بسبب زيادة التحمل لديهم . وبإمكان القهوة أيضاً أن تمنع نوبات الربو وتعارض التأثيرات الناتجة عن التغييرات الزمكانية أو تفيد في التخلص من الوزن الزائد وذلك إذا استهلكت خلال الوجبات .

وللحصول على فنجان من القهوة يؤخذ ملعقة كبيرة من حبوبها المطحونة لكل فنجان ماء بحيث يتم تحضيره حسب طريقتكم المفضلة ، أو تشترى قهوة لحظية (فورية) وتتبع طريقة الاستعمال المكتوبة على الغلاف . لا تتناولوا أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم .

وتحتوي الأغذية التي أدخلت إليها نكهة القهوة كاللبن والبوظة على الكافيين أيضاً . فإذا تناولتم مثل هذه الأغذية وجب عليكم بالنتيجة تقليل نسبة استهلاككم من القهوة .

لا ينصح بإعطاء القهوة إلى الأطفال دون سن السنتين أما الأطفال الأكبر من ذلك والأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين عاماً فيجب عليهم البدء بشرب القهوة الخفيفة التركيز ثم زيادة الجرعة حسب الحاجة .

تحذيرات

يمكن للقهوة أن تسبب القلق وكذلك ارتفاع الضغط الشرياني والكولسترول والمعدّلات القلبية والتنفسية كما أنها من الممكن أن تزيد الإفرازات الحمضية في المعدة

وهي قد تسبب الأرق والنرفزة وسرعة الانفعال (النزق) ، كما أنهم يربطون بين الكافيين وبين بعض الأمراض الأخرى كالسرطان والاضطرابات القلبية والأمراض العصابية وبعض تشوّهات الجنين وقد أوردت دراسة حديثة ما يلي : " لو كان الكافيين دواءً حديث التركيب لوجد صانعه بالتأكيد صعوبات كبيرة لجعله معتمداً حسب ضوابط إدارة الدواء والغذاء وحتى إذا وافقت عليه هذه المنظمة فلن يتمكن المرء من الحصول عليه إلا بوصفة طبية " .

أكثر من النرفزة

ماذا يحدث إذا تناولتم مقادير زائدة من القهوة ؟ إن أي شارب للقهوة يعلم أنها يمكن أن تجعل المرء عصبياً وفاقد الصبر وتسبب له الأرق وتختلف ردود الأفعال لدى كل شخص تجاه الكافيين ، والاستخدام الطويل له بكميات كبيرة يمكن أن يسبب حالة من المرض Cafeinisme وهي حالة تتميز بنفس الأعراض التي تظهر عند الشخص المصاب بعصاب القلق Nevrose D' Angoisse ونجد من بين هذه الأعراض النفرزة وسرعة الإثارة وتوتر العضلات المزمن والأرق وخفقان القلب والإسهال وآلام المعدة وحرقتها .

وبالفعل فحسب دراسة نشرت في " الصحيفة الأمريكية لأمراض النفس American Journal Of Psychiatry " غالباً ما يشخّصون خطأً لعدد لا بأس به من الناس مرض القلق العصبي بينما المسألة هي مسألة تناول القهوة .

لا تؤثر أعراض حالة عوز القهوة بنفس الطريقة على الأشخاص الذين يخفّضون استهلاكهم منها أو الذين يتوقّفون عن تناولها . وتظهر هذه الأعراض على شكل آلام مزمنة في الرأس بين الساعة السادسة مساءً وحتى منتصف الليل ، ومن الممكن أن تمتد لعدّة أيام . أما الإمساك فهو عرض آخر يمكن أن يستمر من يوم إلى يومين .

احتياطات أخرى

- تزيد القهوة الإفرازات الحمضية في المعدة فيجب على الأشخاص الذين

يعانون من القرحة أو من الاضطرابات الهضمية المزمنة الأخرى أن يقللوا من استهلاكهم لها أو يستغنوا عنها .

– إن ثلاثة فناجين من القهوة المطحونة يمكن أن تزيد التوتر الشرياني بنسبة ١٥٪ ، فإذا كنتم معرّضين للإصابة بأمراض القلب أو حوادث الأوعية الدموية الدماغية عليكم استشارة طبيبكم حول هذا الموضوع .

– إنّ استهلاكاً يومياً متوسطاً أي من فنجان إلى فنجانين من القهوة كل صباح يمكن أن يرفع نسبة كولسترول الدم لديكم بحوالي ٥ ٪ واستهلاك ٥ – ١٠ فناجين يرفعه بنسبة ١٠ ٪ .

مع ذلك فقد اكتشف بعض الباحثين مؤخراً أن القهوة المغلية فقط هي التي ، على ما يبدو، ترفع معدّلات الكولسترول . أما القهوة المطحونة والقهوة اللحظية (الفورية) فلا يبدو أنهما تسببان ارتفاعاً لنسبة الكولسترول وذلك لأسباب لم تعرف بعد .

عليكم استشارة طبيبكم بهذا الموضوع إذا ازداد معدّل الكولسترول لديكم إلى درجة تهدّدكم بالإصابة بمرض قلبي ، أما إذا كان لا بد من استهلاك القهوة فعليكم استهلاك القهوة المطحونة أو الفورية .

– لا تؤثر القهوة على معدّل الكولسترول والضغط الشرياني فحسب بل تزيد من أخطار الأزمة القلبية ، فتناول خمس فناجين من القهوة يومياً يمكنه أن يضاعف تقريباً من مخاطر الأزمة القلبية ، أما تناول ١٠ فناجين منها فقد يضاعف ثلاث مرات ذلك التأثير وذلك حسب دراسة نشرت في الصحيفة الأمريكية للوبائيات .

إذا كنت مصاباً بمرض قلبي أو كان لديك سوابق مرضية في الجهاز الدوراني الدماغي عليك استشارة الطبيب بشأن استهلاك القهوة .

– اتفقت عدّة دراسات أجريت على الحيوانات أن الكافيين يزيد خطر تشوه الجنين . مع ذلك فالجرعات التي أعطيت للحيوانات المخبرية كانت أكبر بكثير من الجرعات التي يتناولها شاربو القهوة بكميات كبيرة . ومن باب الحذر تُنصح النساء

الحوامل بالاعتدال في شرب القهوة .

- يُربط بين القهوة وسرطان الثدي أو المثانة أو المبيضين أو البانكرياس أو البروستات رغم أن كافة التقارير بهذا الموضوع قد تم الاعتراض عليها فيما بعد ، حتى أن بعض تلك التقارير قد تم رفضها ، فالدور الذي تلعبه القهوة في حصول السرطان عند البشر لا يزال غامضاً . مع ذلك فإن تحميص القهوة على ما يبدو يؤدي إلى ظهور عناصر كيماوية مسرطنة في حبوبها ، أما الأشخاص الذين لديهم سوابق سرطانية فقد يتوجب عليهم الإقلال من استهلاك الكافيين .

- وتربط بعض الدراسات بين الكافيين وبين بعض الأورام الخبيثة على الثدي (كيسة Kyste) وهو مرض عادي ولكنه مزعج ، فالنساء المصابات بهذا المرض عليهن إبعاد الكافيين كليةً من طعامهم وخاصة الكافيين الموجود في القهوة والشاي والكاكاو والشوكولا والمشروبات الخفيفة وأي دواء يباع دون وصفة حتى تتحسّن حالتهن .

- أفادت إحدى الدراسات أن المرأة التي كانت تتناول من فنجانين إلى أربعة فناجين من القهوة المطحونة يومياً يزداد عندها معدّل التطبّل (الانتفاخ) والأعراض الأخرى التي تسبق الدورة الشهرية .

- تعيق القهوة امتصاص الحديد في الجسم وهي مشكلة جدّية بالنسبة للذين يعانون من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد أو بالنسبة للنساء اللواتي يفقدن الكثير من الدم خلال الدورة الشهرية .

القهوة والخصوبة

إن النساء اللواتي يتناولن فنجاناً واحداً من القهوة المطحونة يومياً تنخفض لديهن فرص الحمل بنسبة ٥٠ ٪ مقارنة باللواتي لا يتناولن القهوة وذلك حسب دراسة أجراها المعهد الوطني لصحة البيئة National Institute Of Health Environmental فعلى النساء اللواتي يرغبن بالحمل وخاصة النساء ضعيفات الخصوبة

أن يقللن استهلاك المشروبات أو الأدوية المحتوية على الكافيين .

ومن جهة أخرى فقد اتفق الباحثون على أنه لا يجب استعمال الكافيين كطريقة من طرق منع الحمل لأنه لا يمكن معرفة على ماذا يعتمدون بخصوص تأثيراتها على الخصوبة ، لذلك ليست المسألة في استخدام القهوة كمانع حمل .

هل القهوة مأمونة ؟

حتى وقت ليس ببعيد كانت إدارة الغذاء والدواء تُدرج القهوة بين النباتات التي ليس لها أي خطر . مع ذلك فقد أجبرت الدعاية التي أثيرت حول الكافيين وتأثيراته الجانبية تلك الإدارة على إعادة تقييمها للوضع الراهن للقهوة وحتى هذا اليوم لم تختتم تلك الدراسة حول ذلك الموضوع .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي ليس لديهن أي سابق للقرحة أو زيادة التوتر الشرياني أو السكري أو معدل مرتفع للكولسترول أو القلق أو مشاكل في الخصوبة أو مرض قلبي واللواتي لا يتناولن أي دواء يحتوي على الكافيين يمكنهن تناول القهوة دون خوف شريطة حصر استهلاكهن لها بثلاثة فناجين مصفّاة يومياً .

لا يجب أن تستهلك القهوة لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، فإذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كالأرق وآلام المعدة أو القلق أو أياً من المشكلات الواردة أعلاه يجب عليكم الإقلال من تناولها أو التوقف عن استهلاكها . عليكم استشارة طبيبكم في حال حصول تأثيرات غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين من بداية العلاج .

نبتة منزلية جميلة

تنمو نبتة القهوة في كافة المناطق المدارية في العالم ، ويشذّبونها في الدغل أو في الجنبة ، وتظهر زهورها البيضاء على الأغصان على شكل مجموعات وثمارها مفردة النواة وذات لون أحمر فاتح ، بذورها تكون في البدء خضراء ثم تقطف وتحمّص وينتج

عنها حبوب القهوة المعروفة في العالم ومعظم احتياطي العالم من القهوة هو من نوع القهوة العربية Arabica ، مع أن بعض أنواع القهوة الأخرى من آسيا أو من أفريقيا .

يمكنكم أن تزرعوا نبتة القهوة إذا كنتم تعيشون في منطقة رطبة ومشمسة لا تصل فيها درجة الحرارة إلى أقل من ١٥ درجة مئوية .

وتفضّل نبتة البن الشمس الساطعة والتربة والهواء الرطبين وتصريف المياه المناسب وسماد يوضع بكمية وافرة وبانتظام ، وبالإمكان شراء شتائل البن أيضاً كنباتات منزلية تتطلب هي أيضاً شمساً ساطعة ومعدّلاً مرتفعاً من الرطوبة ، وهي تنمو بشكل جيد جداً في البيوت الزجاجية شريطة أن لا تكون في مواقع ساخنة جافة الهواء . استشيروا المسؤول عن المشتل في منطقتكم لمعرفة المزيد عن الموضوع .



قويسة

(ناعمة - قصعين)

Sage

Sauge

نبات الحكماء

الجزء المفيد : الأوراق

من المحتمل جداً أن تكون تلك الرائحة العذبة الغنية المتصاعدة من بعض الطيور المحشيّة رائحة القويسة . قبل أن يحشوا المهاجرون القدماء إلى أمريكا – بآلاف السنين – أول دجاجة رومية (حبشية) كبرهان شكر لله على نجاتهم ، كان الناس في العالم أجمع يحتفلون بالقوى العلاجية لهذا النبات العطري ، حتى أن الاسم النوعي لهذا النبات "Salvia " أصله كلمة لاتينية تعني " من أجل الشفاء " .

استخدمت القويسة في علاج عدد كبير من الأمراض حتى اكتسبت شهرة الترياق الشافي من كافة الأمراض : Panacee ، وكذلك وصل عالم النبات الشهير فارو تايلر إلى درجة من الحماس لهذا النبات فكتب : " إذا راجع شخص عدداً كبيراً من كتب الأعشاب ... فسوف يجد أن القويسة تشفي من كافة الأمراض التي يعرفها الناس والمذكورة في تلك الكتب " . مع ذلك ، لا تشفي القويسة من كافة الأمراض ولكن الأبحاث أثبتت أن لها بعض المزايا المضادة للتعرّق والحافظة والمفيدة في علاج الجروح

والمنشّطة للهضم .

النبات الخالد

كان قدماء الرومـان والإغريـق أول مـن استخدم القويسـة في حفـظ اللحـوم ، كمـا كـانوا يعتقـدون أن بإمكـان هـذا النبـات رفـع حـدّة الذاكـرة مثـل إكليـل الجبل ، النبات الحافظ الآخـر والقـوي جـداً ، ولكـن القويسـة اكتسبت شـهرة طبيـة أكبر .

كان عالم الطبيعة الروماني بلين القديم يصف هذا النبات لمعالجة لدغات الثعابين والصرع والديدان المعوية والأمراض الصدرية وكذلك في إدرار الطمث .

كان الطبيب الإغريقي ديوسكوريد يعتبر القويسة مدرّاً للبول والطمث ويوصي باستخدام أوراقها على شكل كمادات لمعالجة الجروح .

في حوالي القرن العاشر ، اعتقد بعض الأطباء العرب بأن القويسة تطيل العمر إلى الأبد ، ووصل هذا الاعتقاد بعد الحروب الصليبيـة إلى أوروبـا في العصـور الوسـطى حيـث كـان طـلاب المدرسـة الطبيـة الأكـثر شـهرة في سـالين Salerne في إيطاليـا يردّدون : " لأي سبب يمكـن أن يمـوت شخـص زرع القويسـة في حديقتـه ؟ " ونجـد الفكرة ذاتها في مثل إنكليزي يعود إلى العصور الوسطى : " من أراد العيـش إلى الأبـد عليه أن يأكل القويسة في شهر أيار " .

وكانت حكمة الفرنسيين تقول : " ترخي القويسة الأعصاب ، ويمكـن أن تبلـغ قوتها حدّاً بحيث تعالج الشلل وتشفي الحمى " ، وأمر الملك شارلمـان بزراعـة القويسـة في حدائق النباتات الطبية للمزارع الامبراطورية .

نبات موصوف على صعيد كبير

في حوالي عام ١٠٠٠ للميلاد ، كان أحد كتب الأعشاب الاسـكتلندية يوصـي بتناول القويسة لعلاج إنتانات المثانة وحصى الكلية ، وكانت الراهبة وعالمة الأعشـاب الألمانية هيلد جارد دوبنجان تصف القويسة لمعالجـة آلام الـرأس والأمـراض المعديـة -

المعوية وكذلك الأمراض التنفسية ، من الرشح العادي إلى السل .

خلال القرن السادس عشر عرّف المصدّرون الأوروبيّون الصينيين على القويسة الذين أعجبوا بها كثيراً لدرجة أنهم كانوا يقايضون ٧ كيلو غرامات من شايهم للحصول على كيلو غرام واحد من الدواء الأوروبي الجديد . استعمل الأطباء الصينيون القويّسة لمعالجة الأرق والاكتئاب والآلام المعدية - المعوية والمرض العقلي وآلام الطمث والتهاب الحلمات لدى النساء المرضعات .

كان الأطباء التقليديون في الهند القديمة يستخدمون القويسة الهندية للأسباب ذاتها بالإضافة إلى معالجة البواسير والسيلان (التعقيبة) والتهاب الفرج وأمراض العيون .

كان عالم الأعشاب جون جيرارد يقول بأن القويسة " مفيدة بشكل خاص للرأس والدماغ وهي تسرّع الحواس والذاكرة وتقوي الجيوب وتشفي المشلولين وتشفي من كافة اضطرابات الأطراف " ، وقد دعم عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر الذي عاش في القرن السابع عشر جون جيرارد وأوصى بتناول القويسة " مسلوقة في الماء أو النبيذ لتطهير الفم والحلق من الآلام والقرحات والأعضاء الجنسية للرجل والمرأة " .

اعتماد أمريكا للقويسة

بعد أن أدخل أوائل المستعمرين القويسة إلى أمريكا الشمالية استخدمت على نطاق واسع لعلاج الأرق والصرع والحصبة وآلام السفر البحرية والديدان المعوية .

كان الأطباء الانتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر يصفون أولاً القويسة لمعالجة الحمى ، ثم وصفوها على شكل كمادات لمعالجة التهاب المفاصل ، وعلى شكل نقيع "كمخفف ثمين للشهوة الجنسية وذلك لتجنب الأمراض الزهرية الشديدة .. وإذا استخدمت بالتوازي مع غيرها ... مساعدة

معنوية ضرورية " .

ثمة نصوص طبية أمريكية نشرت قبل العشرينات من هـذا القـرن توصـي بتنـاول القويسـة لمعالجـة آلام الحلـق ، وباسـتخدام كمـادات مـن أوراق القويسـة لمعالجـة الالتواءات والتورّمات.

كان الأعشابيون العصريون يصفون القويسة خارجياً لمعالجـة الجـروح ولسـعات الحشـرات ، وكسـائل غرغـرة لمعالجـة نـزف اللثـة وآلام الحلـق والتـهاب الحنجـرة واللوزتـين ، وكنقيـع لتخفيـف التعـرّق وفطـام الأطفـال ومعالجـة الـدوار والانـهيار ومشاكل الدورة الشهرية والأمراض المعوية .

المزايا العلاجية

تحتوي القويسة على زيت عطري ذي قيمـة علاجيـة تم الاعـتراف عليـها وهـي قوّته في خفض التعرّق .

مضاد للتعرّق

أثبتت العديد من الدراسات أن القويسة تخفّض التعرّق بمعدل أكثر مـن ٥٠ ٪ ، ويظهر مفعولها الأعظمي بعد ساعتين من تناولها ، وهـو مـا يفسـر شـهرة القويسـة في معالجة الحمى التي تسبب تعرّقاً شديداً وجفافاً في حليب المرضع . وفي أيامنا هذه أنزل إلى الأسواق الألمانية مستحضر دوائـي أساسـه القويسـة يدعـى ساليسـات : Salysat (ماركة مسجلة).

علاج الجروح

تتمتع القويسة بمفعول إيجابي في مكافحة الجراثيم المسؤولة عن الأمـراض المجربـة مخبرياً ، مما يؤكد الاستخدام القديم لهـا في عـلاج الجـروح . في أيامنـا هـذه لا ينصـح الأطباء بتضميد الجروح بأوراق القويسة كما كان يصف ذلك ديوسـكوريد ، ولكـن في حالة الجروح والخدوش الطفيفة يمكنكم وضع بضع أوراق غضة من القويسـة علـى

الجرح حتى يمكنكم تنظيفه وتضميده .

مادة حافظة

تتعفّن اللحوم جزئياً لأن المواد الدهنية فيها تصبح زنخة (أكسدة) ، وتحتوي القويسة ، مثل إكليل الجبل ، على مضادات أكسدة قوية تبطئ فساد اللحوم ، الأمر الذي يؤكد الاستخدام التقليدي للقويسة في حفظ اللحوم .

يساعد المفعول الحافظ في القويسة على الوقاية من التسمم الغذائي تمزج القويسة مع اللحم المفروم أو المعجّنات أو المايونيز وغيرها .

تنشيط الهضم

كغيرها من التوابل المطبخية ، تساعد القويسة على إرخاء جدران العضلة الملساء لأنبوب الهضم ، مما يضفي عليها مزايا مضادة للتشنج ويؤكد الاستخدام التقليدي لهذا النبات في معالجة الأمراض المعدية - المعوية .

السكري

أثبتت دراسة ألمانية أنه يمكن للقويسة أن تخفض معدّل السكر في الدم لدى المصابين بالسكري الذين يستهلكون نقيع القويسة على الريق (دون طعام) . يعتبر السكري مرضاً خطيراً يتطلب عناية طبية مختصّة ، فإذا كنتم ترغبون في إضافة هذا النبات إلى علاجكم المنتظم عليكم استشارة الطبيب .

آلام الحلق

تحتوي القويسة على مواد عفصية قابضة ، مما يفسر لنا الاستخدام التقليدي لهذا النبات في معالجة قلاع الفم ونزف اللثة وآلام الحلق . في ألمانيا ، حيث يحظى العلاج بالنباتات الطبية بشعبية كبيرة ، يصف الأطباء استخدام الغرغرة الحارة بغية شفاء آلام الحلق والتهاب اللوزتين .

صحة المرأة

تشير بعض الدراسات إلى أن زيت القويسة يمكن أن ينشط الرحم ، ما يفسر استخدامه التقليدي في إدرار الطمث . يجب على الحوامل الامتناع عن تناوله ، ويمكن لنساء أخريات تجريبه بغية إدرار الطمث .

التحضير والمقادير

للعلاجات الطارئة ، تطبق أوراق القويسة الغضة والمهروسة على الجروح والخدوش قبل التمكن من تنظيفها وتضميدها .

بالنسبة للنقيع الذي يفيد في تخفيف آلام المعدة أو المساعدة على ضبط سكر الدم ، يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من أوراق القويسة المجففة لكل فنجان من الماء الغالي ، وينقع المزيج لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب شريطة عدم تجاوز ٣ فناجين يومياً ، ويمكن استعمال هذا النقيع على شكل غرغرة .

تتمتع القويسة بطعم عطري لذيذ وحرّيف قليلاً .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة حتى ٣ مرات يومياً ، ويمكن للصبغة تخفيض معدّل التعرّق .

لا ينصح بإعطاء القويسة بجرعاتها الطبية للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

تذكر المراجع الطبية عن القويسة بعض الآثار غير المرغوبة وخاصة التهاب الشفتين والأنسجة المخاطية في الفم .

تحتوي القويسة على عنصر كيماوي سام ، التوجون : Le Thujone ، إذا أخذ بكمية كبيرة فإنه قد يسبب عدة أعراض يمكن أن تصل حتى إلى التشنّجات . مع

ذلك ، فإن حرارة نقيع القويسة تُبعد قسماً كبيراً من تلك المادة وبالتالي تنخفض المخاطر المرتبطة بهذا النقيع .

تحذير طبي

يمكن لزيت القويسة أن يكون سامّاً لذلك يجب أن لا يؤخذ عن طريق الفم .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء القويسة في عداد النباتات التي ليس لها خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لا يجب استهلاك القويسة لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، فإذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال ، عليكم الإقلال منها أو التوقف عن تناولها. عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار جانبية أو في حال استمرار الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نصيحة لأصحاب الحدائق

يُعتبر هذا النبات المعمّر شجيرة صغيرة ذات سيقان متشعّبة ، يبلغ ارتفاعها حوالي المتر الواحد . سيقانها مربّعة وذات أوبار ليفية عند القاعدة وعشبية نحو الذروة . أوراقها الرمادية الخضراء مستطيلة وذات أوبار وحسب الصنف ، فإن الأزهار الصغيرة للقويسة التي تتفتّح في الصيف هي إما زهرية اللون أو بيضاء أو زرقاء أو قرمزية .

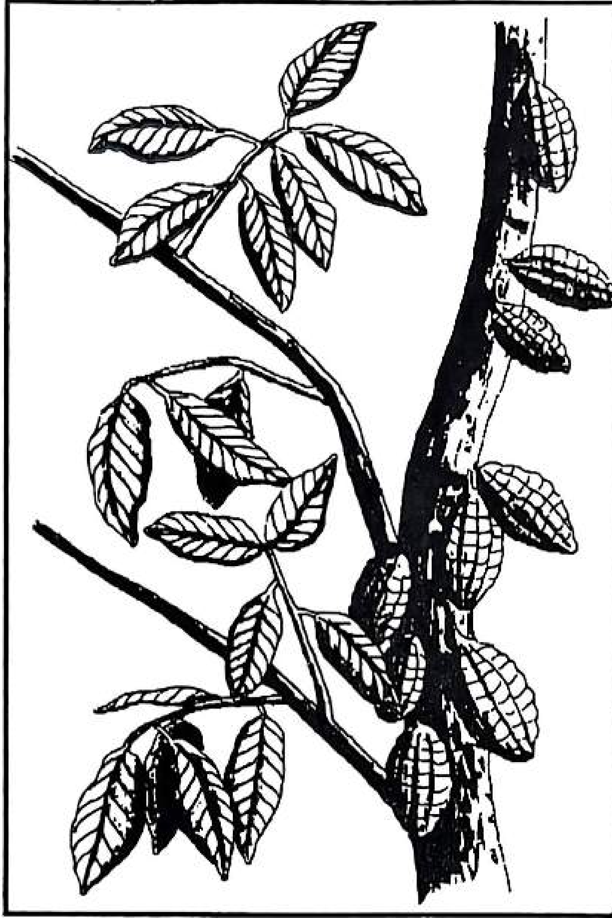
يمكن زراعة القويسة انطلاقاً من البذور أو الفسائل ، وتستغرق بضعة أسابيع للإنتاش . تغرس البذور على عمق " ١ " سم من سطح الأرض . يستغرق هذا النبات عامين قبل أن يبلغ حجمه الطبيعي إذا زرع بواسطة البذور ، لذلك ينصح الأخصائيون في الزراعة بغرس فسائل بطول حوالي " ١٠ " سم ، تقطف في الخريف ليعاد غرسها

في الربيع التالي .

تنمو القويسة جيداً في كافة الأراضي ، ولكنها تفضل المواقع جيدة التصريف والشمس المباشرة . تروى التربة جيداً حتى يبلغ النبات نضجه الكامل . يجب تغيير القويسة كل ٣ أو ٤ سنوات لئلا تصبح الشتلات ليفية وأقل عطاءً .

إذا كانت درجة الحرارة خلال الشتاء في مناطقكم تهبط إلى ما دون الصفر عليكم تغطية القويسة بالقش في الخريف .

تقطف الأوراق قبل أن تتفتح البراعم ، وذلك بقطع النبات على ارتفاع ١٠ سم من التربة. لا تحتفظوا سوى بسيقان الأوراق . يجفف النبات ثم يوضع في أوانٍ محكمة الإغلاق .



الكاكاو

Cocoa

Chocolat (Cacao)

البُشرى

الجزء المفيد : البذور

نُشر منذ عدة سنوات تقريرٌ أثار صدى واسعاً إذ ذكر ذلك التقرير أن تناول الشوكولا يحرّر في الدماغ مادّة كيماوية تطلق مشاعر الحب ، وقدّ علّل الباحثون كل ذلك بقولهم أنّ القلوب المحطمة لا يمكن أن يواسيها إلا علبة من الشوكولا . ورغم أنه لم يتم إثبات تلك النظرية فثمة ما يفرح قلب هواة الشوكولا فهي يمكن أن تكون فعلاً أفضل دواء .

يمكن للكاكاو والشوكولا المشتقة منها أن تسهّل عملية الهضم وتزيد من صبيب الدم في القلب وتساعد أي مريض يعاني من احتقان في الصدر على التنفس بشكل أفضل . تناولوا الشوكولا إذن واقرؤوا ما يلي .

هدية من بلاد الأزتيك

تخيلوا عالماً بلا شوكولا ... كم سيكون حزيناً ! هذا ما كان عليه حال عالمنا

حتى عام ١٥١٩ عندما رأى الفاتح فيرناند كورتيز الملكَ المكسيكي الأزتيكي موكيتزوما يتناول شراباً يسمى شوكولاتيل في كأس من ذهب . وقد اهتم كورتيز بالكأس أكثر من اهتمامه بالشراب حتى ذكر له سكان الأزتيك أن ذلك الشراب يتم تحضيره من بذور ثمينة جداً بحيث أنه بحوالي مائة حبة منها يمكن شراء عبد بصحة جيدة .

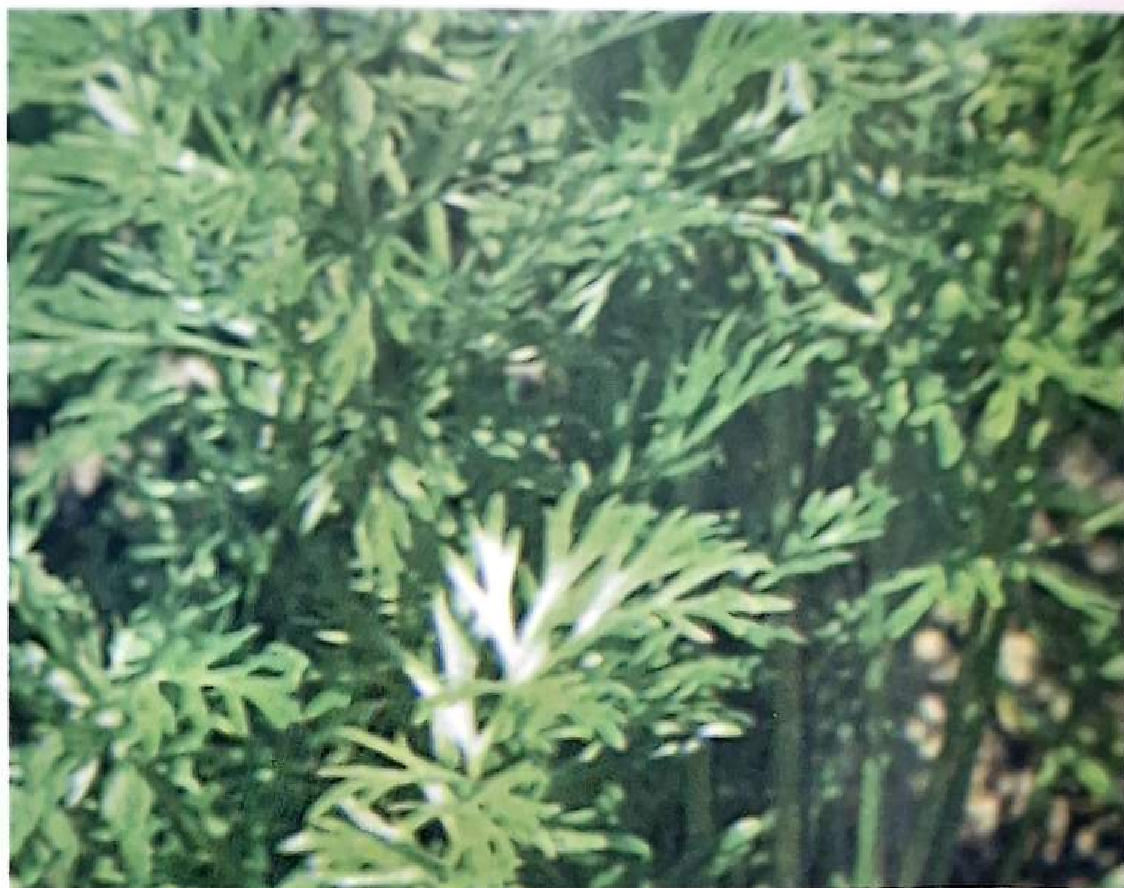
أدخل كورتيز هذا الشراب الأزتيكي في البلاط الإسباني ، الأمر الذي كان له أثر كبير في الحال ، وقد حاول الإسبان أن يحتفظوا بسر الشوكولا واستطاعوا ذلك لمدة تزيد على مائة عام إلا أنه نحو عام ١٦٦٠ تم انتشار الشوكولا في كافة أنحاء أوروبا وأصبحت شعبية وخاصة في انكلترا وهولندا حيث كانوا يضيفون إلى ذلك الشراب الحرّيف نوعاً ما بعض الحليب والسكر .

ومن الغريب أن الشوكولا حتى القرن التاسع عشر لم تكن تقدم إلا على شكل شراب غالباً ما يكون حرّيفاً وأحياناً كان يحلّى بالسكّر و لم تحضّر الشوكولا على شكل ألواح أو أقراص إلا منذ ١٥٠ سنة .

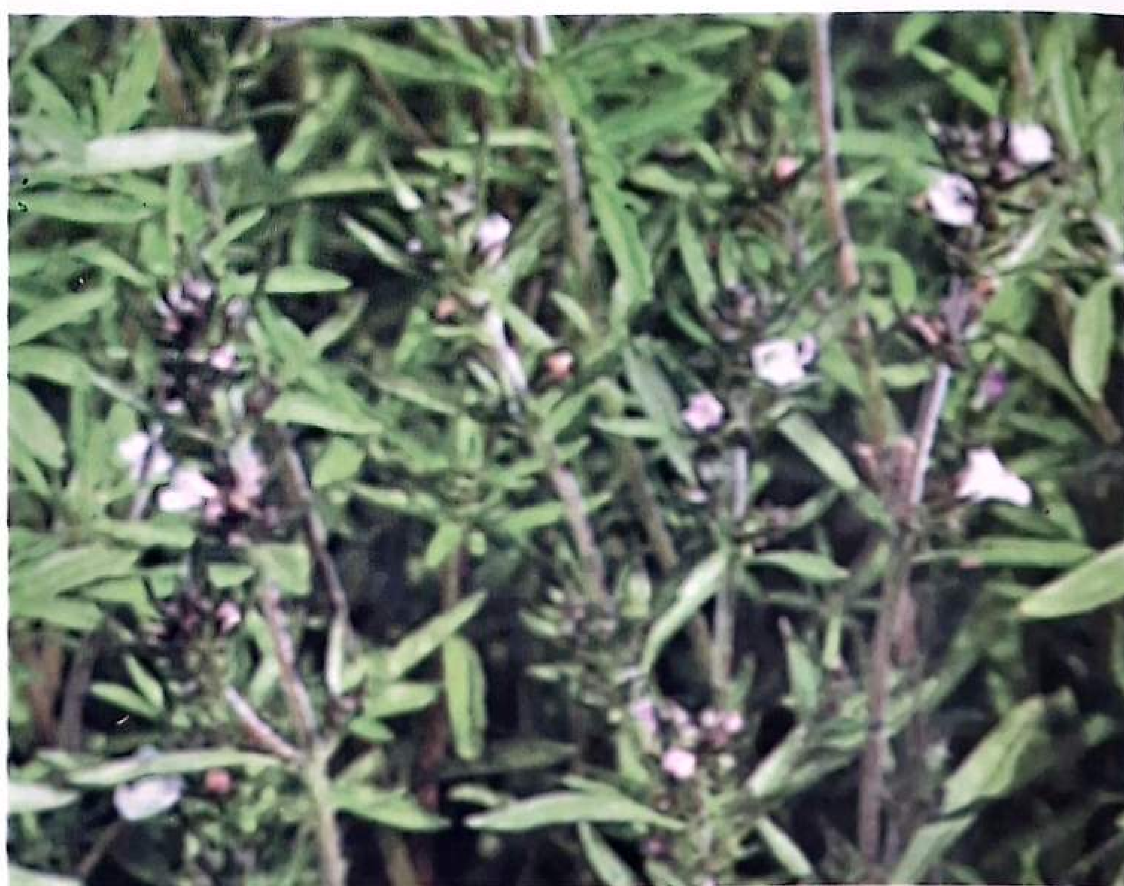
علاج مفضّل

كانت شعوب أمريكا الوسطى تستخدم الكاكاو منذ قرون وذلك لعلاج الحمى والسعال وآلام الحمل والوضع كما كانوا يدهنون بزبدتها الحروق والشفاه المتشقّقة والمناطق الخالية من الشعر في الرأس وكذلك حلمات المرضعات المصابة بالألم ، وكان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يوصون باستخدام زبدة الكاكاو في ضماد الجروح .

وبالمقابل فقد كانوا يوصون باستهلاك الكاكاو على شكل شراب حار كبديل عن القهوة وذلك لمعالجة الربو كما كانوا يعتقدون أن الكاكاو الساخنة غذاء مفيد جداً للناقهين المتعافين من مرض خطير ، أما في أيامنا هذه فالقليل من أطباء الأعشاب - للأسف - يوصون باستهلاك الكاكاو لأغراض علاجية .



Caraway Carum كروياء



Summer savory Satureja ندغ ، صعتر بري



Horsemint **Mentha** نعنع الحقل

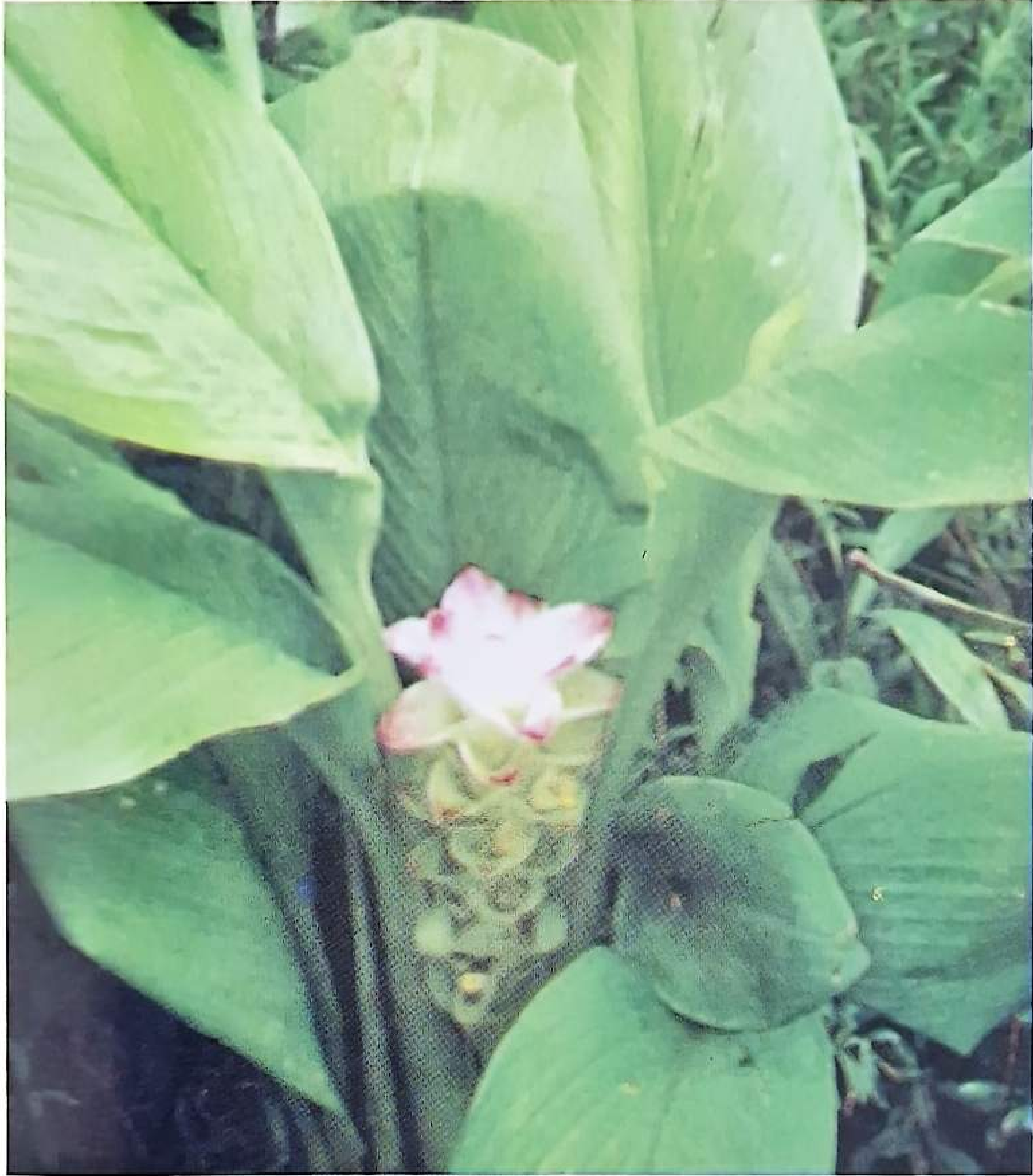


Virginian skullcap mad dog **Scutellaria Lateriflora** هربون ـــ دَرقة



Thoroughwort
Eupatorium

زهرة اللؤلؤ



Wild Turmeric
Curcuma

كركم

إغواء الشيطان

لماذا يربط الناس بين الحلوى المصنوعة من الشوكولا وبين " إغواء الشيطـان " ؟ الجواب على ذلك بسيط فهذه الحلوى المصنوعة من بذور الكاكـاو لعبت دائماً دور المسؤول اللعين عـن السمنة وحـب الشباب وأمـراض القلـب والرمـال البوليـة ونخر الأسنان وآلام الرأس وحرقة المعدة ومغص الأطفال ، مع ذلك فقد كان الناس خاطئين عندما تناقلت ألسنتهم مثالبها تلك .

إن محتوى الشوكـولا مـن الدهـن يمكنـه بالتـأكيد أن يسـاهم في السـمنة وفي الأمراض القلبية ، مع ذلك فـإن المشكلـة ليسـت في الشوكـولا المسـتخدمة في تحضـير الحلوى ولكن المشكلة هي في الزبدة والقشـدة الموجـودة فيـها حيـث أن محتواهـا مـن الدهن ومن الكولسترول مرتفع جداً.

لا تحتوي الكاكاو ولا الشوكولا على أي أثر للكولسـترول مـا عـدا الشوكـولا بالحليب ، مع ذلك فإن معدل الدهن المشبع فيهما مرتفع ، وهو الدهـن المسؤول عـن ارتفـاع معـدلات الكولسـترول والـذي مـن الممكـن أن يـؤدي إلى الإصابـة بـأمراض القلب . إن قسماً كبيراً من الدهون المشبعة في الكاكاو هي مع ذلك على شكل حمض دهني Acide Stearique لا يرفع نسبة الكولسترول .

السمعة السيئة

لقد بالغوا حقّاً في دور الشوكولا تجاه نخر الأسنان ، وتدّعي بعـض الأبحـاث أن الكاكاو تحتوي على مواد تكبح نمو الجراثيم المسؤولة عن نخـر الأسـنان فالمشكلـة الـتي تُعزى إلى أقراص الشوكولا ليست هـي أيضـاً مشكلـة مـا تحتويـه تلـك الأقـراص مـن الكاكاو ولكن ما تحتويه من العناصر والمكوّنات الأخرى وخاصّة السـكر ، فليـس ثمّـة دليل على أن الشوكولا تسبب حب الشبـاب أو الرمـال البوليـة أو مغـص الأطفـال ، ومع ذلك فـإن الشوكـولا تحتـوي علـى عنـاصر كيماويـة (تيرامينـات Tyramines) تؤدي إلى آلام في الرأس لدى بعـض الأشخـاص وخاصـة أولئـك الذيـن يشكـون مـن الشقيقة .

الخصائص العلاجية

إن الكاكاو تحتوي على عناصر كيماوية تجعلها تستحق التصنيف بين النباتات الشافية وهذه العناصر هي الكافيين والتيوبرومين .

التنبيه

لا تحتوي الكاكاو إلا على ١٠ - ٢٠ ٪ من الكافيين الموجود في القهوة أي حوالي ١٣مل في الفنجان الواحد مقارنةً بفنجان القهوة المغلية الذي يحتوي على ٦٥ مل وبفنجان القهوة المطحونة الذي يحتوي من ١٠٠ إلى ١٥٠ مل .

وبالنتيجة فإن الكاكاو والشوكولا يمكنهما مكافحة النعاس وتنبيه المرء بشكل طفيف دون أن يسبّبا له إثارة لأعصابه أو أرقاً أو نرفزة كما تفعل القهوة . عليكم استهلاك القليل من الشوكولا عندما تشعرون بالفتور ولكن لغايات علاجية بالتأكيد .

تنشيط الهضم

إن التيوبرومين Theobromine الموجود في الكاكاو يريح العضلة الملساء للأنبوب الهضمي وهذا ربما هو السبب الذي يجعل الكثير من الناس يتناولون الشوكولا حتى بعد امتلاء بطونهم بالأطعمة الدسمة . عليكم إذن تناول بعض الشوكولا إذا أردتم إراحة معدتكم بعد الوجبات .

علاج الربو

إن التيوبرومين والكافيين هما عنصران كيماويان يرتبط دورهما ارتباطاً وثيقاً في العلاج المنظم للربو (تيوفيلين) ويتلخّص مفعولهما بتوسيع الطرق التنفسية في الرئتين فهذان العنصران متشابهان في التأثير حتى لو لم تكونوا مصابين بالربو فعليكم أن تجرّبوا الكاكاو أو الشوكولا في حالة الاحتقان التنفسي الذي يسببه الرشح أو النزلة الوافدة .

التحضير والمقادير

عليكم أن لا تشعروا بعد الآن بعقدة الذنب فثمة أسباب وجيهة لتحضّروا لأنفسكم فنجاناً طيباً من الكاكاو ، فهذا المشروب هو منبّه ممتاز للطاقة وللهضم . على كل شخص مصاب بالربو أن يتبع إرشادات طبيبه ولكن استهلاك فنجان من الكاكاو وبغية الحصول على الراحة إثر نوبة ربو لا يشكل أي خطر .

لتحضير فنجان من الكاكاو يُؤخذ من ملعقة صغيرة إلى ملعقتين لكل فنجان من الماء الحار أو من الحليب منزوع الدسم .

يتحسّس بعض الأطفال وبعض الراشدين من المنبهات التي تحتوي عليها الكاكاو والشوكولا لذلك عليكم إنقاص كمية استهلاكهما إذا كنتم تعانون من الأرق أو من النرفزة أو من فرط النشاط .

تحذيرات

احذروا الكافيين الذي تحتوي عليه الكاكاو فهو بالفعل منبّه قوي يمكنه أن يسبب الاعتياد، وهو غالباً ما يرتبط بالأرق والنرفزة ونوبات القلق وارتفاع الضغط الشرياني وارتفاع نسبة الكولسترول وكذلك ارتفاع نسبة سكر الدم ، كما أنهم يدّعون أن الكافيين يزيد من مخاطر تشويه الجنين - لمزيد من الإطلاع راجع مقالة القهوة .

لا تحتوي الكاكاو والشوكولا إلا على نسبة تتراوح بين ١٠ إلى ٢٠ ٪ من الكافيين الموجود في القهوة ولكن إذا ما تناولها المرء بكميات كبيرة فسوف يكون لها التأثيرات ذاتها ، فكل شخص مصاب بالأرق وبمشاكل القلق وبمعدّل مرتفع من الكولسترول وبارتفاع الضغط الشرياني وبالسكر أو بمرض القلب عليه أن يقلّل استهلاكه من مادة الكافيين .

انتبهوا إلى الحروق

يعتقد عدد لا بأس به من الناس أن الشوكولا الساخنة تساعد على تسهيل

عملية الهضم بعد الوجبات ، ولكن ثمة مشكلة وهي أن الشوكولا والكاكاو يمكن أن يسببا حروقاً في المعدة . إنه من الصحيح أن الكاكاو تريح الصمّامات الموجودة بين المعدة والمري ، أي الأنبوب الذي ينقل الغذاء ، ولكن عندما لا ينغلق الصمّام عند أسفل المري تماماً فإن أحماض المعدة تصعد في المري وتسبب حرقة المعدة .

إذا سببت لكم الشوكولا أو الكاكاو مثل تلك الأعراض عليكم الإقلال من تناولها أو التوقف عن استهلاكها .

لقد صنّفت إدارة الغذاء والدواء Food And Drug Administration الكاكاو والشوكولا في عداد النباتات التي لا تشكل أي خطر ويمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي ليس لديهن أية سوابق في الأرق أو القلق أو ارتفاع في الكولسترول أو ارتفاع الضغط الشرياني أو مرض في القلب يمكنهن استخدام الكاكاو والشوكولا دون خوف شريطة التقيد بالمقادير المحدّدة .

لا يجب أن تُستهلك الكاكاو لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، فإذا ما أحدث تناولها بعض الاضطرابات الخفيفة كحرقة المعدة أو آلام الرأس أو آثاراً غير مرغوبة بسبب الكافيين الموجود فيها يجب عندئذ الإقلال من تناولها أو التوقف عن استهلاكها . عليكم استشارة طبيبكم في حالة حدوث آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

منشأ الكاكاو

يختلف الكاكاو عن جوزة الهند Coco أو جوزة الكوكا التي هي مصدر الكوكائين، فأشجار الكاكاو تنمو في المناطق الاستوائية وليس في الولايات المتحدة الأمريكية .

تخضع بذور الكاكاو بعد قطافها إلى عملية التحميص ثم تطحن وتعالج حتى يتم الحصول على سائل يعرف باسم سائل الكاكاو حيث يخضع هذا السائل ومن جديد إلى طريقة أخرى وهي طريقة هولندية تتلخّص بإضافة كمية قليلة جداً من صودا البوتاس لإضفاء مزيد من النكهة عليها (إن كمية هذه المادة المضافة قليلة جداً بحيث

أنها لا تشكل أي خطر على المستهلك) ، وتستـمر طريقـة الإعـداد لكـي يُستخلص الدهن بصفته زبدة الكاكاو . إن المادة النهائية وهي الشوكولا تحتـوي علـى مسـحوق الكاكاو المنزوع منه الدهن وعلى زبدة الكاكاو .

إن المسحوق الذي يدعى بالكاكاو هو ببساطة سائل الكاكـاو المجفـف المضـاف إليه بعض السكر ، أما الشوكولا النظامية فهي بالفعل مكوّنة من سائل الكاكاو المعالج وغير المضاف إليه السكر بينما الشوكولا المرة تحتوي على السكر .

إن الشوكولا نصف المحلاة تحتوي على سكر أكثر ، أما الشوكولا بالحليب فهي تحتوي على السكر والحليب لرفع محتواها من القشدة .



كبش قرنفل

Clove

Clou De Girofle

العلاج المفضّل لأطباء الأسنان

الأجزاء المفيدة : براعم الأزهار المجففة والمسحوقة

يكفي الدخول إلى محل لبيع الأعشاب الطبية حتى يغمر المرءَ عطرٌ فوّاح وهو عطر كبش القرنفل ، أحد أهم النباتات الطبية العطرية .

مع ذلك ، إذا فتحتم خزانة طبيب أسنان فسوف تهاجمكم أيضاً رائحة قوية ولكن أقل قبولاً وهي رائحة مخدّر أسنان عبارة عن زيت كبش القرنفل .

مادة مخصّصة لترطيب النَفَس منذ العصور القديمة

كبش القرنفل هو برعم شجرة استوائية أوراقها دائمة وشديدة العطر . في عهد سلالة الإمبراطور هان Han (من عام ٢٠٧ ق.م إلى عام ٢٢٠ م) كانوا يطلبون من الناس الذين يريدون مخاطبة الإمبراطور الصيني وضع كبش القرنفل في أفواههم وذلك لإخفاء الرائحة الكريهة .

كان الأطباء التقليديون الصينيون يستخدمون كبش القرنفل منذ زمن طويل

لمعالجة عسر الهضم والإسهال والفتوق والأمراض الجلدية (النباتية) وكذلك لمعالجة قدم الرياضي وإنتانات فطرية أخرى .

في الهند كان الأطباء الشعبيون القدامى يستعملون كبش القرنفل منذ فجر الزمان لمعالجة الأمراض التنفسية واضطرابات الهضم .

ظهر هذا النبات في أوروبا حوالي عام ٤٠٠ م بصفته تابلاً فاخراً مرغوباً جداً . في العصور الوسطى كانت الراهبة وعالمة الأعشاب الألمانية هيلدجارد دوبنجان تستخدم هذا النبات في علاجها لمرض النقرس .

رحلة ماجيلان

كان الطلب على كبش القرنفل - ونباتات آسيوية أخرى - سبب الشهرة الكبرى لرحلات الاستكشاف التي ميّزت أوروبا في القرن السادس عشر . جلب الأسطول الصغير لماجيلان بعض هذه النباتات إلى إسبانيا عام ١٥١٢ وهو التاريخ الذي أنهى فيه المستكشفون رحلتهم الأولى حول العالم .

ما إن انتشر كبش القرنفل في أوروبا حتى أعجب به الناس كثيراً كعلاج لعسر الهضم والنفخة والغثيان والإقياء والإسهال ، كما أنهم تعرّفوا على فعاليته في علاج السعال وضعف الخصوبة والثآليل والديدان والجروح وآلام الأسنان .

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون الأمريكان يستخدمون هذا النبات لعلاج اضطرابات الهضم ويضيفونه إلى مستحضرات نباتية أخرى كريهة الطعم لرفع نكهتها ، كما كان هؤلاء الأطباء أول من استخرج زيت براعمه وطبّقوه على اللثة لتخفيف آلام الأسنان .

في أيامنا هذه ، يوصي الأعشابيون بتناول كبش القرنفل لتخفيف آلام المعدة واستخدام زيته لمعالجة آلام الأسنان .

المزايا العلاجية

تماماً مثل فلفل الجمايكا ، يحتوي كبش القرنفل من ٦٠ ٪ إلى ٩٠ ٪ من

الأوجينول Eugenol وهو المادة الموجودة فيه والتي تعزى إليها مزاياه المخدّرة والمطهّرة .

آلام الأسنان وصحة الفم

يستخدم أطباء الأسنان كبش القرنفل كمخدّر موضعي وكذلك لتطهير القنوات الجذرية .

يعتبر كبش القرنفل من مركبات المستحضرات المطهرة للفم وبعض مسكّنات الألم المتوفرة في الأسواق التجارية .

تتطلب آلام الأسنان عناية طبية مختصة ، ورغم أن كبش القرنفل يمكنه تخفيف الألم مؤقتاً عليكم الذهاب إلى عيادة طبيب الأسنان .

منشّط هضمي

كغيره من العديد من توابل الطبخ يمكن لكبش القرنفل أن يريح جدران العضلة الملساء لأنبوب الهضم ، وهو ما يؤكد شهرته كمنشّط هضمي .

مضاد إنتانات

يقتل هذا النبات الطفيليات المعوية ويتمتع بعدة مزايا مضادة للجراثيم والفطور ، وذلك حسب إحدى الدراسات العديدة التي تؤكد استهلاكه التقليدي في علاج الإسهال والديدان المعوية وأمراض هضمية أخرى .

التحضير والمقادير

لتخفيف آلام الأسنان مؤقتاً قبل الذهاب إلى عيادة طبيب الأسنان ، يمكنكم تغطيس قطنة طبية في زيت كبش القرنفل وتطبيقها على السن والمنطقة المؤلمة .

للحصول على نقيع حار لذيذ النكهة ، تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل لكل فنجان من الماء الغالي ، يترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة . يجب

عدم تناول أكثر من ٣ فناجين يومياً .

لا ينصح بإعطاء كبش القرنفل المستخدم لأغراض علاجية للأطفال دون الثانية من العمر، أما الأطفال فوق الثانية والأشخاص فوق الخامسة والستين فيمكنهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة وزيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

اكتشف بعض الباحثين اليابانيين أن كبش القرنفل مضاد أكسدة مثل الكثير غيره من التوابل . يمكن لمضادات الأكسدة أن تساعد على الوقاية من انحطاط (فساد) الخلايا الذي قد يسبب - حسب رأي العلماء - حدوث السرطان .

من جهة أخرى ، يبدو أن الأوجينول الكيماوي المجرّب في المختبر قادر على كبح نمو الأورام ، الأمر الذي يجعل من كبش القرنفل نباتاً واقياً من السرطان ومسهّلاً حدوثه في نفس الوقت . مع ذلك ، لا يمكن للعلماء أن يقرّروا بدقة ما هو المفعول الحقيقي لهذا النبات ، وطالما أن البحث العلمي ليس حاسماً يجب على الأشخاص الذين سبق وأصيبوا بأمراض سرطانية الامتناع عن تناول كبش القرنفل لغايات علاجية .

ليس كبش القرنفل ساماً ويمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامه دون خوف . مع ذلك فإن دخول زيت كبش القرنفل إلى المعدة بكمية كبيرة قد يسبب آلاماً فيها . من الممكن لزيت كبش القرنفل المطبّق خارجياً أن يسبب تهيّجاً في الجلد .

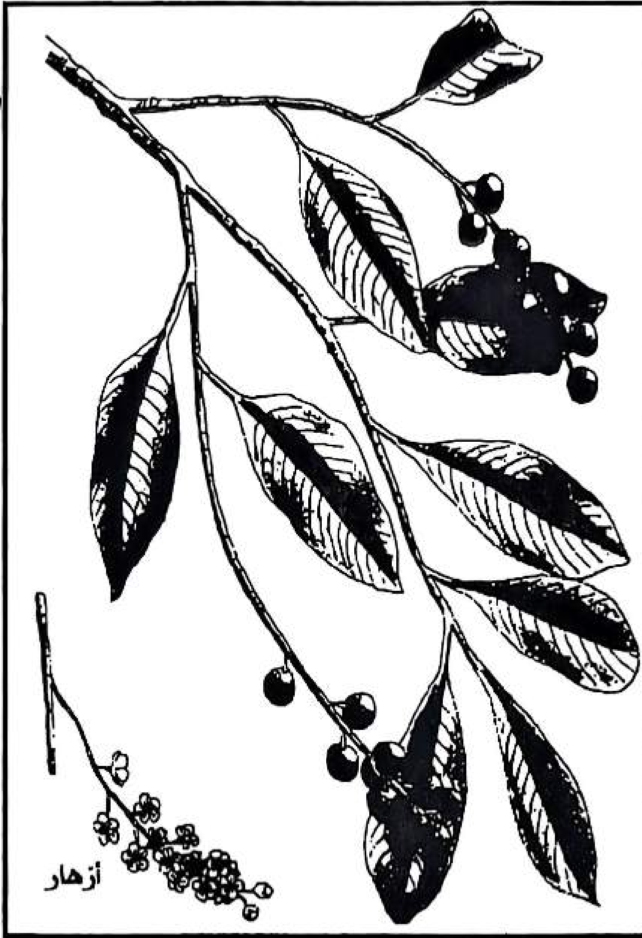
لا يجب أن يستهلك كبش القرنفل ولا زيته لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

يختار بعض المدخنين السجائر المطعّمة بكبش القرنفل إذ أنهم يزعمون أنها أقل ضرراً ، وهذا زعم خاطئ لأن هذه السجائر تحتوي على ٥٠ إلى ٦٠ ٪ من التبغ ،

إضافة إلى أن كبش القرنفل يصدر مواد مسرطنة عند استهلاكه . نقلت عدة حالات تسمم في صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية .

أين ينمو هذا النبات ؟

يبلغ ارتفاع هذا النبات الفوّاح حوالي ٨ أمتار وتزوّد تانزانيا حوالي ٨٠ ٪ من الإنتاج العالمي منه . ينمو كبش القرنفل أيضاً في أندونيسيا وسريلانكا والبرازيل وجزر الأنتيل .



كرز العصافير

(كرز برّي)

Cherry

Laurel

Merise

مضاد للسعال
ذو طعم مقبول

الجزء المفيد : اللحاء الداخلي ولحاء الجذور

غالباً ما يكون لمضادات السعال المستخدمة لعلاج الأطفال طعم الكرز ، وهذه النكهة لها تماماً ما يبرّرها فمنذ عام ١٨٢٠ يذكر لحاء كرز الطير البري الأمريكي الأصل في دستور الأدوية الأمريكية كمقشّع ومسكّن لطيف ، ولكن استخدام هذا القسم من الشجرة لا يخلو من الخطر ، فهو يحتوي على مركب كيماوي شبيه بالسيانور الذي يمكن أن يكون قاتلاً إذا استخدم بجرعات كبيرة .

دواء شعبي

اكتشف الرواد الأمريكيون عند وصولهم (إلى أمريكا) أن العديد من القبائل الهندية يشربون الشاي المصنوع من لحاء الكرز البري كمهدّئ أو كمسكن ، كما كانوا يستخدمونه لمعالجة الرشح والسعال والإسهال وتخفيف آلام الولادة وللعديد من الآلام الأخرى . اعتمد الرواد استعمال الهنود له ووصفوه لمعالجة التهاب القصبات

والتهاب الرئة والسعال الديكي .

في القرن التاسع عشر كان لحاء الكرز البري أحد الأدوية النباتية الأكثر شعبية في أمريكا ، بالإضافة إلى تأثيره المريح كان يدخل في تركيب عدد كبير من المستحضرات الصيدلية .

كان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يفضلون اللحاء المنزوع من الكرز البري ويعتبرونه مهدّئاً ممتازاً ومسكناً لطيفاً وعلاجاً للسعال الجاف والمعنّد المترافق مع الرشح والانفلونزة ، كما كان هؤلاء الأطباء يوصون بتناول هذه النبات كمقوٍّ خلال فترة النقاهة بعد بعض الأمراض طويلة الأجل .

أما في أيامنا هذه فيوصي الأعشابيون بتناول الكرز البري لمعالجة الرشح والسعال والربو والتهاب القصبات .

المزايا العلاجية

لا يزال الكرز البري موجوداً في دستور الأدوية الأمريكية كمقشّع ومسكّن لطيف .

مضاد للسعال

يعترض مصدر علمي واحد فحسب وهو إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على فعالية الكرز البري ، فقد استنتجت هذه الإدارة الحكومية أن لحاء هذا الشجر " ليس له مزايا علاجية إلا نادراً ميزته الوحيدة هي بإضفائه طعماً لذيذاً (على المستحضرات الطبية) " . عليكم إذن تجريب الكرز البري بأنفسكم لرؤية مفعوله عليكم .

مهدّئ ومسكّن

للحصول على نقيع مخصّص لمعالجة السعال والشدّة Stress والقلق والأرق تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق اللحاء لكل فنجان من الماء الغالي وتنقع لمدة ١٠ دقائق . يجب عدم تناول أكثر من ٣ كؤوس يومياً .

يمتاز كرز الطير بنكهة لطيفة ولكنها مرة وقابضة . لتلطيف هـذا الطعـم يضـاف العسل أو السكر أو الليمون الحامض أو يخلط بمستحضر نباتي آخـر . بالنسبة لصبغة الكرز البري ، يؤخذ ربع إلى نصف ملعقة صغيرة حتى ٣ مرات يومياً .

لا ينصح بإعطاء الكـرز الـبري للأطفـال دون الثانيـة مـن العمـر ، أمـا الأطفـال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفـة ثـم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيـرات

تحذير طبي

تحتوي أوراق هذا الشجر ولحاؤه وجوزته جميعها على حمض السـيانيدر Acide Cyanhydrique الذي يعتبر ساماً مثل السيانور Cyanure إذا أخذ بكمية كبيرة، فقد تسممت الحيوانات التي تعيش على الأعشاب بعد أن تناولت كمية كبـيرة مـن أوراقـه التي تعتبر سامة أكثر من لحائه المستخدم لأغراض علاجية .

إن أهم ما يميز الشخص المتسمم بهذا النبات هي التشنّجات والحركات القصيرة والمتقطّعة وكذلك صعوبة في البلع والكلام . إذا أصبتم بتلك الأعراض عليكم التوقـف عن استعمال هذا النبات واستشارة الطبيب في الحال .

لا تذكر المراجع الطبية عن كرز الطير أي مفعول ضـار شريطـة التقيـد بالجرعـة المحددة مع ذلك فقد اعتبروا لحاء الكرز البري مسؤولاً عـن بعـض التشوهـات الخلقيـة لدى بعض الحيوانات المخبرية التي ابتلعت أمهاتها ذلك النبات خلال فترة الحمل بها . بالنتيجة يجب على الحوامل الامتناع عن تناول لحاء الكرز البري .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الكرز البري في عداد النباتات الـتي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات تناوله دون خـوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك كرز الطير لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فيجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد تناول العلاج .

نبات عملاق

يعتبر الكرز البري أحد أكبر الأشجار في أمريكا الشمالية فقد يبلغ ارتفاعه ٢٧م . ينمو في المناطق القريبة من Le Nouvelle - Ecosse وفي فلوريدا وتكساس ونيبراسكا Nerbraska . جذعه مغطّى بقشور سوداء وخشنة تنفصل على شكل قطع مستطيلة . يجب تقشير لحاء الجذر . يمتاز نوعا لحاء هذا الشجر بصفات علاجية ، ورغم أنهما يبدوان مختلفين يُعرفان كلاهما كلحاء للكرز البري .

أوراقه البيضوية والمسننة لها لون أخضر برّاق . تعطي هذه الشجرة أزهاراً صغيرة بيضاء في نهاية الربيع ثم تعطي ثماراً قرمزية بحجم حبّة الحمص الكبيرة .

ينمو كرز الطير في الأراضي الخصبة والمشمسة وينصح علماء النباتات بشراء الأشجار الصغيرة من المشاتل .

يوصي الأعشابيون بتناول قشور الأغصان الفتية والرفيعة بدلاً من لحاء الأشجار الكبيرة والثخينة . تقطع الأغصان في الخريف وتنزع قشرتها . تفقد القشور قيمتها بعد عام من التخزين ، لذلك ينصح بقطافها كل عام .



كَرَفس

(كرفس بستاني)

Celery

Celeri

مدر طبيعي للبول

الجزء المفيد : الثمرة (البذور)

يعتقد الناس أن الكرفس ليس له ربّما سوى وظيفة واحدة وهي تزيين السلطة . مع ذلك اكتشف العلماء عدداً لا يصدّق من المزايا العلاجية في بذور الكرفس المفيدة لعلاج الأرق وارتفاع الضغط الشرياني والسيطرة على السكري وقصور القلب الاحتقاني .

شراب الرياضيين الإغريق

كان الإغريق في العصور القديمة يقدّمون خمر الكرفس لأبطالهم الرياضيين ، إضافة إلى كونه مستخدماً منذ أقدم العصور كشراب نباتي لمعالجة الأمراض .

كان أطباء الهند القديمة يصفون بذور الكرفس كمدر للبول وذلك لمعالجة احتباس الماء إضافة إلى استخدامها في معالجة الرشح والنزلة الوافدة وعسر الهضم والتهاب المفاصل وأمراض الكبد والطحال .

في العصور الوسطى ، كتبت الراهبة وعاملة الأعشاب هيلدجارد دوبنجان :

" يجب على كل مصاب بالنقرس أن يستعمل مسحوق بـذور الكرفس - خارجياً - لأنه أفضل علاج".

كان جون جيرارد عالم الأعشاب البريطـاني يدّعـي أن الكرفـس يسـهل التبـوّل ويساعد على التخلص من الوزن الزائد ، كما كان يقول بأن هذا النبات يسمح بطرد البلغم من الرأس.

في القرن السـابع عشـر ، كـان طبيـب الأعشـاب البريطـاني نيكـولاس كولبيبر يوصـي أيضـاً بتنـاول بـذور الكرفـس كمـدر للبـول وذلـك لعـلاج قصـور القلـب الاحتقاني .

فيما بعد ، وصفـه الأعشـابيون لمعالجـة الأرق والسـمنة والـنرفزة وبعـض أنـواع السرطان ، كما كانوا يصفونه لإدرار الطمـث أو تحريـض الإجـهاض وأحيانـاً لإثـارة الغريزة الجنسية . من المثير للفضول أن الأطباء الانتقائيون الأمريكـان في القـرن التاسـع عشر وكذلك علماء النبات لم يكونوا متأثرين (بهذا النبات) فقد كانوا يصنّفونـه في حاشية تحت قريبه البقدونس ، فعندما لم يكن من السهل العثور على البقدونـس كـان هؤلاء الأطباء يصفون - مرغمين - الكرفس كمنشّط للأعصـاب وكذلـك لالتـهاب المفاصل واحتقان الصدر .

أمـا أطبـاء الأعشـاب المعـاصرون فيقـترحون استعمال الكرفـس كمـدر للبـول ومهدّئ ومسكن ومدّر للطمث وكذلك عـلاج للنقـرس والتـهاب المفـاصل والسـمنة والقلق وفقدان الشهية (الغذائية وليس الجنسية) .

المزايا العلاجية

يمكن للعلماء اليوم أن يدرسوا المزايا العلاجية لبذور الكرفس في الشفـاء انطلاقـاً من الاستخدامات التقليدية في الماضي .

التخلص من الوزن الزائد

تحتوي بذور الكرفس على مادة مدرة للبول ، ويسمح هذا الاكتشاف بـالتعرف

على مزاياه العلاجية في التخلص من السمنة لأن الكرفس - على ما يبدو - يمكنه طرح الماء . عليكم أن تعلموا بهذه المناسبة أن أي فقدان للماء تسببه مدرّات البول هو فقدان مؤقت ، يجب اتباع نظام غذائي فقير بالدهون والسكريات المعقّدة مع برنامج من تمارين الأيروبيك المنتظمة ، وذلك إذا أردتم التخلص من الوزن الزائد بشكل دائم .

ارتفاع الضغط الشرياني

يصف الأطباء مدرّات البول لمعالجة ارتفاع الضغط الشرياني وقد بيّنت إحدى الدراسات أن حقن الأرنب والكلاب بزيت الكرفس قد خفّض لديها الضغط الشرياني بشكل واضح ، وبالطبع لا يمكن حقن البشر بهذا الزيت . بالنتيجة ، أعطى باحثون صينيون هذا النبات لستة عشر مصاب بارتفاع الضغط الشرياني فانخفض الضغط لدى أربعة عشر منهم بشكل ملحوظ . إذا اردتم استهلاك بذور الكرفس بشكل مترافق مع علاجكم العادي ، عليكم أولاً استشارة الطبيب .

قصور القلب الاحتقاني

بما أن بذرة الكرفس تحتوي على مادة مدرّة للبول فمن الممكن وصفه في علاج قصور القلب الاحتقاني الذي يتميّز بشكل أساسي باحتباس السوائل . على الأشخاص الذين يرغبون تناول بذور الكرفس بشكل مترافق مع علاجهم العادي استشارة الطبيب أولاً .

القلق والأرق

يحتوي زيت بذور الكرفس على عناصر كيماوية (فثاليدات : Phtalides) لها مفعول مسكّن لدى اليحوانات ، و لم يثبت هذا التأثير على الإنسان . مع ذلك ، إذا كنتم تعانون من القلق والنرفزة والأرق فيمكنكم استهلاك هذا النبات بأي شكل كان .

السكري

أشارت عدّة دراسات إلى أن بذور الكرفس تخفّض معدّل سكر الدم ، وهو إجراء مهم في مكافحة مرض السكري . يتطلب المصابون بهذا المرض عناية طبية مختصة . إذا كنتم ترغبون في استهلاك بذور الكرفس بشكل مترافق مع علاجكم العادي عليكم استشارة الطبيب أولاً .

صحة المرأة

تنشّط بذور الكرفس الانقباضات الرحمية لدى الحيوانات ، الأمر الذي يؤكد الاستعمال التقليدي القديم لهذه البذور في إدرار الطمث أو تحريض الإجهاض . لم يتم إثبات هذه النتائج بالضرورة على البشر ، ولكن يجب على النساء الحوامل اتخاذ جانب الحذر والامتناع عن تناول بذور هذا النبات ، مع العلم أن أغصانه لا تسبب أية مشكلة . يمكن لبعض النساء تجريبه أملاً في إدرار الطمث ولكن من المحظّر استعمال بذور الكرفس لتحريض الإجهاض .

تسمح مدرّات البول في تخفيف آلام التطبّل الذي يسببه احتباس الماء قبل حدوث الطمث. قد يكون من الممكن للنساء المصابات بتلك المتلازمة تجريب بذور الكرفس قبل بضعة أيام من حدوث الطمث لديهن .

مزايا أخرى

يحتوي الكرفس على عناصر كيماوية ، البسورالينات Psoralenes التي سمحت بمعالجة الصدف ومؤخراً سرطان الكريات اللمفاوية الجلدية . يجب إجراء أبحاث أخرى قبل أن نتمكن من تأكيد المزايا العلاجية لهذا النبات في علاج تلك الأمراض .

التحضير والمقادير

لا يجب استهلاك بذور الكرفس إلا تحت الإشراف الطبي وضمن إطار برنامج علاجي وذلك لمكافحة ارتفاع الضغط الشرياني أو قصور القلب الاحتقاني أو

السكري .

يمكنكم تناول النقيع اللذيذ والمهدّئ لإدرار الطمث . تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من البذور المسحوقة للتوّ لكل كأس من الماء الغالي ويترك المزيج منقوعاً من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة على أن لا يتجاوز المرء ثلاثة فناجين يومياً .

بالنسبة لصبغة الكرفس ، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة حتى ٣ مرات يومياً .

لا ينصح بإعطاء مستحضرات بذور الكرفس للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

لا يجب استخدام مدرّات البول لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب لأنها من الممكن أن تستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم ، وهو عنصر غذائي جوهري . يجب على الأشخاص الذين يتناولون مدرّات البول استهلاك أغذية غنية بالبوتاسيوم مثل الموز والخضار الطازجة وذلك لتعويض خسارة الجسم من ذلك المعدن (والمعادن المنحلة كهربائياً) .

يعتبر ارتفاع الضغط الشرياني وقصور القلب الاحتقاني والسكري من الأمراض الخطيرة ، ومن الممكن لبذور الكرفس أن تساهم في تثبيتها ولكن لا يجب أن تستهلك بشكل مترافق مع العلاج الطبي العادي إلاّ بعد موافقة الطبيب .

يجب على الحوامل تجنّب مدرّات البول دون موافقة الطبيب .

ليست بذور الكرفس وزيته من المواد السامّة . أدرجت إدارة الغذاء والدواء هذا النبات في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لا يجب استهلاك الكرفس لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا

أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة والإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

بحثاً عن تربة غنيّة

ينمو الكرفس جيداً في الأراضي العضوية الغنية جداً وذات التصريف المناسب . إذا كانت الشروط غير مناسبة فإن هذا النبات يعطي أغصاناً مرّة وأكثر تلفاً وقساوة . ينمو الكرفس في المناطق الحارة ، لذا عليكم زراعته أولاً في الداخل – في شهر كانون الثاني – ثم تغرس النبتة من جديد في الخارج في بداية فصل الربيع بعد زوال أخطار الصقيع . تنقع البذور قبل غرسها في التربة .

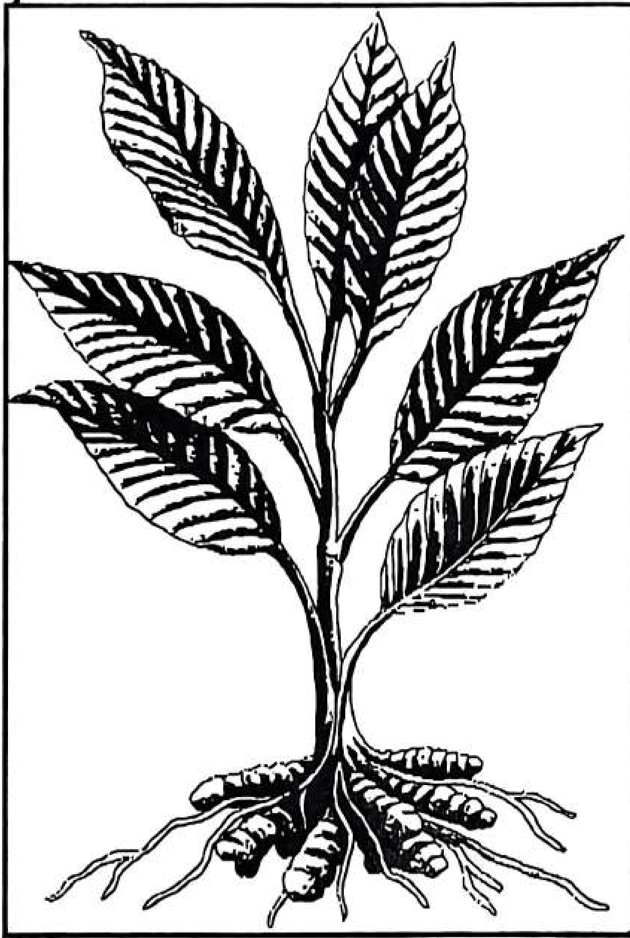
يستغرق الإنتاش حوالي عشرة أيام . يعاد غرس النبتة بعد ثلاثة أشهر عندما يبلغ طولها حوالي ٦ سم وتترك مسافة ١٥ سم بين الواحدة والأخرى . يروى هذا النبات بغزارة لأن كمية الماء التي تتلقاها النباتات هي التي تحدّد كمية السوائل الموجودة في أغصان الكرفس .

تقطف البذور حالما تنضج .

يمكن لبعض العناصر الكيماوية الموجودة في الكرفس ، البسورالينات ، أن تسبب تهيّج البشرة لدى المزارعين .

تنبيه إلى المسؤولين عن الحدائق

عليكم طلاء أنفسكم بمادة واقية من الشمس وذلك لتجنب الارتكاسات التحسّسية .



كُرْكُم

Curcuma

Curcuma

الشفاء بواسطة الكاري (بهار هندي)

الجزء المفيد : الجذور

استعمل الأمريكيون الكركم لتعطير أطباقهم منذ فترة قريبة جداً ، وعلى العكس منهم ، كان الهنود الحمر الذين أضافوا هذا النبات إلى علاجاتهم منذ آلاف السنين ، وكان اكتشافه موضوع متعة وسرور للأوروبيين .

لا تزال المزايا العلاجية للكركم مجهولة على نطاق واسع في أوروبا . مع ذلك يعرفون أن هذا النبات يفيد في تسهيل الهضم وحماية الكبد والوقاية من أمراض القلب ، وربما يلعب ذات يوم دوراً في معالجة السرطان .

تنقية الجسم

يشغل الكركم مكانة متميزة في الطب التقليدي القديم في الهند ، وبما أنه رمز للرخاء فقد كانوا يعتبرون أنه ينظف الجسم بكامله . على الصعيد الطبي ، كان هذا النبات يستخدم لتسهيل الهضم ومعالجة الحمى والإنتانات والزحار والتهاب المفاصل

وكذلك اليرقان واضطرابات الكبد الأخرى .

كان الأطباء التقليديون في الصين يستخدمونه لمعالجة الكبد واضطرابات الحويصلة الصفراوية (المرارة) وإيقاف النزف ومعالجة الاحتقان الرئوي واضطرابات الطمث .

كان الإغريق القدامى يعلمون بوجود هذا النبات ، ولكن على عكس نبات آخر ينتمي إلى الفصيلة ذاتها - وهو الزنجبيل - لم يصبح الكركم نباتاً شعبياً قط في أوروبا والغرب ، سواء كتابل مطبخي أو كنبات طبي . كان يُستخدم في صناعة صبغات صفراء وبرتقالية .

ورق الكركم

في السبعينات من القرن التاسع عشر اكتشف علماء الكيمياء أن مسحوق جذور الكركم الصفراء والبرتقالية يتحوّل إلى لون بني مائل إلى الأحمر عندما نعرّضه لمستحضرات كيماوية قلوية . قاد هذا الاكتشاف إلى تطوير نوع من " ورق الكركم " الذي استخدم في نهاية القرن التاسع عشر في كافة مخابر العالم لاختبار القلوية حيث حلّ محله أخيراً ورق عباد الشمس الذي لا يزال مستخدماً حتى يومنا هذا .

استخدم الكيماويون الأمريكان ورق الكركم . مع ذلك ، لم يستخدم الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر - الذين كانوا ضليعين في علم النباتات - هذا النبات كثيراً إلاّ بإضافة إلى المراهم الطبية لإضفاء اللون عليها .

يقدّر كتاب أعشاب مود جرييف : Mode Grieve المعنون " Moderne Herbal " الذي نشر عام ١٩٣١ وحظي بنفوذ كبير أن الكركم كان " في السابق دواءً لمعالجة اليرقان " ثم استبعد فيما بعد وكان " من النادر أن يستخدم في الطب إلا بصفته ملوّناً " .

لا يوصي سوى القليل من أطباء الأعشاب المعاصرون مرضاهم باستخدام

الكركم إلا في معالجة الحمى وتخفيف الآلام والاحتقان الرئوي وتنظيم الدورة الشهرية .

المزايا العلاجية

على الأعشابيين الغربيين أن يعلموا الآن أن الكركم نبات طبي . في الهند يعتبر الكركم من النباتات المبجّلة منذ آلاف السنين ، لذلك ليس من المدهش أن يقوم الهنود بأبحاث على أهم العناصر المكوّنة له وهو مادة الكركمين Curcumin .

علاج الجروح

كغيره من توابل المطبخ ، يبطئ الكركم فساد الأطعمة وذلك بفضل مفعوله المضاد للجراثيم . للوقاية من الإنتانات الجرثومية التي تصيب الجروح ، يرش القليل من مسحوق الكركم على المناطق المصابة (جروح أو خدوش) وذلك بعد تنظيفها جيداً .

منشط للهضم

ينشط الكركم أيضاً تشكّل المرارة التي تهضم الدهون ، الأمر الذي يدعم استخدامه القديم كنبات مهضّم .

الطفيليات المعوية

خلال تجارب مخبرية تبين أن الكركم يكافح وحيدات الخلية ، الأمر الذي يؤكد استعماله القديم في معالجة الزحار .

حماية الكبد

تشير دراسة أجريت على الحيوانات إلى أن الكركم يتمتع بمفعول واق للخلايا الكبدية عندما تكون هذه الخلايا معرّضة لأضرار بعض الأدوية التي تؤثر سلباً على الكبد . يؤكد هذا الاكتشاف من الاستخدام التقليدي لهذا النبات في معالجة

أمراض الكبد .

إذا كنتم تتناولون الكحول بانتظام وتأخذون جرعات عديدة وقوية من بعض المواد الصيدلية وخاصة الأسيتامينوفين Acetaminophene وهو مسكن معروف للألم فإنكم معرضون أكثر للإصابة بأمراض الكبد . عليكم استشارة الطبيب بخصوص استخدام الكركم لحماية الكبد .

التهاب المفاصل

تشير العديد من الدراسات إلى أن الكركم يتمتع بمفعول مضاد للالتهاب ، الأمر الذي يؤكد استعماله التقليدي القديم في معالجة التهاب المفاصل . يمكن أن يخفّف الكركم أيضاً – بواسطة مزاياه المضادة للالتهاب – من التهاب الجروح وآلامها .

حماية القلب

تشير دراسة أجريت على بعض الحيوانات إلى أن الكركم – تماماً مثل قريبة الزنجبيل – يمكنه أن يخفض معدل الكولسترول ، وكشفت دراسة أخرى أن بإمكانه المساعدة على الوقاية من تخثّر الدم الداخلي المسؤول غالباً عن الأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية .

لا يمكن تطبيق هذه النتائج بالضرورة على البشر ، ولكن حسب الجرعة المحدّدة يمكن للكركم أن يكون تابلاً لذيذ الطعم دون أن يسبب أي خطر ، حتى أن الدراسات توحي بأنه من الممكن أن يكون مفيداً .

مزايا أخرى

اتضح مؤخراً أن الكركم يتمتع بمفعول مضاد للسرطان يؤكد تقرير نشر في " Cancer Letters " أن هذا النبات يكبح نمو الأورام السرطانية ، ويشير بعض الباحثين في جامعة Rutgers إلى أن الكركم يساعد على الوقاية من تطور الأورام لدى الحيوانات .

استعمال غير أكيد

كان الصينيون يستخدمون الكركم لتنشيط الطمث ولكن البحث العلمي لم يؤكد مثل هذا التأثير على الرحم .

التحضير والمقادير

لمعالجة الجروح الخفيفة ، تنظف أولاً بالماء والصابون ، ثم يرش مسحوق الكركم على المناطق المصابة ويضمّد الجرح .

للحصول على نقيع ينشط الهضم ومن الممكن أن يحسن وظيفة القلب ، تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم لكل فنجان من الحليب الحار . لا تتناولوا أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم .

يفيد النقيع أيضاً كإجراء وقائي ضد اضطرابات الكبد ويساعد على تخفيف آلام التهابات المفاصل . يتميّز الكرم بطعم عطري لذيذ ، ولكن إذا استخدم بكمية كبيرة فإنه من الممكن أن يصبح مرّاً .

لا ينصح بإعطاء مستحضرات الكركم لأغراض علاجية للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

بيّنت دراسة أجريت على الحيوانات أن هذا النبات يضعف الخصوبة لديها . لم تدعم هذه التجارب بتجارب أخرى وتبقى نتائجها بالنسبة للخصوبة لدى البشر غير أكيدة . يجب على الراغبين الحصول على أطفال أو اللواتي لديهن مشاكل في الخصوبة الامتناع عن تناول الكركم لأغراض علاجية .

يمكن للمزايا المضادة للتخثّر التي يتمتع بها الكركم أن تسبب بعض المشاكل للأشخاص المصابين باضطرابات في تخثّر الدم . إذا كنتم تعانون من مثل تلك الأمراض

عليكم مناقشة هذا الأمر مع طبيبكم وذلك قبل استخدام الكركم لأغراض علاجية .

يمكن للكركم - إذا استخدم بكمية كبيرة - أن يسبب آلاماً في المعدة .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الكركم في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات واللواتي لا يتناولن أية مضادات لتخثر الدم استخدام الكركم دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحدّدة .

لا يجب استهلاك الكركم لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة مثل آلام المعدة أو الإسهال عليكم الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . استشيروا طبيبكم في حال حدوث أعراض غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

أصوله الهندية

ليس الكركم نباتاً خاصاً بالحدائق الغربية ، إنما هو نبات يزرع في المناطق الممتدة من الهند حتى أندونيسيا . يعتبر الكركم من النباتات المعمرة ذات الجذور العسقليّة (الدرنية) اللبابية واللون الأحمر البالغ طولها حوالي ٢٨سم . أما الأجزاء الهوائية من هذا النبات والبالغة حوالي المتر الواحد فلها أوراق كبيرة تشبه الزنبق وساق ثخينة وأزهار صفراء على شكل قمع .



كَرَوياء

(كرَوِية - كمون أرضي - كمون المروج)

Caraway

Carvi

منشط هضمي منذ أيام مصر القديمة

الجزء المفيد : الثمار (البذور)

تعطّر الكروياء الكثير من الأغذية وخاصة الخبز المصنوع من الشيلم ، فمنذ الماضي القديم استخدم هذا النبات لمزاياه العلاجية في تخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي والنفخة .

عثر على بذور الكروية في أغذية قديمة جداً تعود إلى عام ٣٥٠٠ ق.م ، وكان المصريون في العصور القديمة مغرمين بتناول بذورها العطرية . في البحث المسمّى Ebers Papyrus ، وهو أحد أقدم الوثائق الطبية في العالم حيث كتب هذا البحث عام ١٥٠٠ ق.م ، كانوا يوصون بتناول بذور الكروية لمعالجة آلام المعدة .

منذ قرون

تعتبر الكروية من النباتات التي لم يعترض أحد على مزاياها العلاجية على مر العصور . كان ديوسكوريد ، الطبيب اليوناني القديم ، يؤكد أن بذورها تنشّط الهضم ، ثم أوصت كافة كتب الأعشاب أيضاً بتناول هذا النبات لمعالجة عسر الهضم

والنفخة والمغص لدى الأطفال .

في القرن الذي عاش فيه شكسبير كانوا يطبخون ببذور الكروية ويتناولون هذا الطبق كتحلية لتسريع الهضم ، ويمكننا أن نقرأ في مسرحية هنري الرابع لشكسبير أن الوجبة الجيدة كانت تختتم بتناول "طبق من طبيخ التفاح مضافاً إليه بذور الكروية " .

في القرن السابع عشر أعلن عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر أنّ الكروية " تساعد على الهضم ... وتخفف الآلام التي يسببها المغص " .

كان الأطباء الانتقائيون الأمريكان في القرن التاسع عشر يعتقدون أن بذور الكروية " تتمتع بمفعول علاجي هضمي ... وتخفف آلام المغص وخاصة لدى الأطفال " .

عبر مسيرة التاريخ ، في أوروبا أيام العصور الوسطى وبعدها بقليل في أمريكا ، كانوا يضيفون الكروية إلى النباتات الملينة الأخرى وذلك لتخفيف آثارها العنيفة .

استخدمت الكروية في مجال وحيد آخر هو صحة المرأة ، فقد كانوا يصفونها لتخفيف آلام الطمث وإدراره وتسهيل الإرضاع .

المزايا العلاجية

لقد كان المصريون على صواب ، ومن المدهش أن يكون علاج ما قد استخدم منذ ٣٥٠٠ عام فعالاً اليوم كما كان في السابق .

منشط هضمي

اكتشف الباحثون حالياً أن عنصرين موجودين في الكروية هما الكارفول والكارفين يرخيان العضلة الملساء لأنبوب الهضم ويريحان من النفخة .

صحة المرأة-

لا تريح المزايا المضادة للتشنج التي يبدو أن الكروية تتمتع بها أنبوب الهضم فحسب ولكنها تريح أيضاً عضلات ملساء أخرى كعضلة الرحم بحيث أن الكروية

يمكن أن ترخي الرحم دون أن تنشطه . يمكن للنساء استخدام هذا النبات لتخفيف آلام الطمث .

التحضير والمقادير

يمكنكم مضغ البذور الغضّة للكروية أو خلطها مع أي غذاء ترغبونه وذلك بمعدل إضافة ملعقة صغيرة .

يمكنكم إضافة بذور الكروية إلى كافة الأطباق وذلك لرفع نكهتها ، وغالباً ما تستخدم بذور الكروية في صنع أنواع الخبز والحساء والسلطة واليخني والجبن والشوكروت (كرنب مخلل) وأطباق اللحوم.

يستخدم زيت الكروية أيضاً لتعطير نوعين من الشراب يستعملان في تنشيط الهضم وهما شراب الأكوافيت Aquavit في سكانديناڤيا والكوميل Kummel في ألمانيا .

لتحضير نقيع ذي طعم لذيذ يمكن أن يساعد على الهضم وتخفيف آلام النفخة أو آلام الدورة الشهرية، توضع ملعقتان إلى ثلاث ملاعق صغيرة من الحبوب المسحوقة لكل فنجان من الماء الغالي ، ويترك المزيج منقوعاً من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة ثم يشرب شريطة عدم تناول أكثر من ٣ فناجين يومياً .

بالنسبة للصبغة يؤخذ نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة حتى ٣ مرات يومياً .

يمكن إعطاء نقيع بذور الكروية الخفيف للأطفال وذلك لتخفيف المغص والنفخة .

تحذيرات

لم ترد أية حالة لتأثير ضار سببتها الكروية .

رغم أن الكروية – على ما يبدو – تتمتع بمزايا مضادة للتشنج ، الأمر الذي يعني أنه يمكنها إرخاء عضلة الرحم فقد استخدمت عبر القرون بغية إدرار الطمث . يجب

على النساء الحوامل اتخاذ جانب الحذر وعدم استخدام هذا النبات لغايات علاجية .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الكروية في عداد النباتات التي ليس لها أية أخطار . يمكن للنساء المعافيات وغير المرضعات وغير الحوامل استخدامها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الكروية لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

عطر لطيف في الحديقة

الكروية هي نبات محول (كل سنتين) جذاب يبلغ ارتفاعه متراً واحداً تقريباً . لها أوراق خملية وأزهار بيضاء مجتمعة على شكل مظلة تزهر في بداية الصيف .

تنمو الكروية بسهولة انطلاقاً من البذور التي تبذر في الربيع وتغرس على عمق " ١ " سم من السطح وتترك مسافة ١٥ سم بين الواحدة والأخرى .

يفضل هذا النبات الأراضي الغنية وجيدة التصريف والشمس المباشرة .

احتفظوا بالنباتات رطبة وليست مبللة .

في السنة الأولى تعطي الكروية وُريدة (عقدة على شكل وردة) صغيرة من الأوراق ، كما تعطي جذوراً محورية . لا تقلعوا النبات الناضج لتزرعوه في مكان آخر . في السنة الثانية تطلق الكروية ساقها وأوراقها الخملية ، وأخيراً تعطي البذور .

تظهر البذور في منتصف الصيف وتقطف حالما تنضج . تُترك بضعة بذور إذ أن النبات يمكن أن يتكاثر .

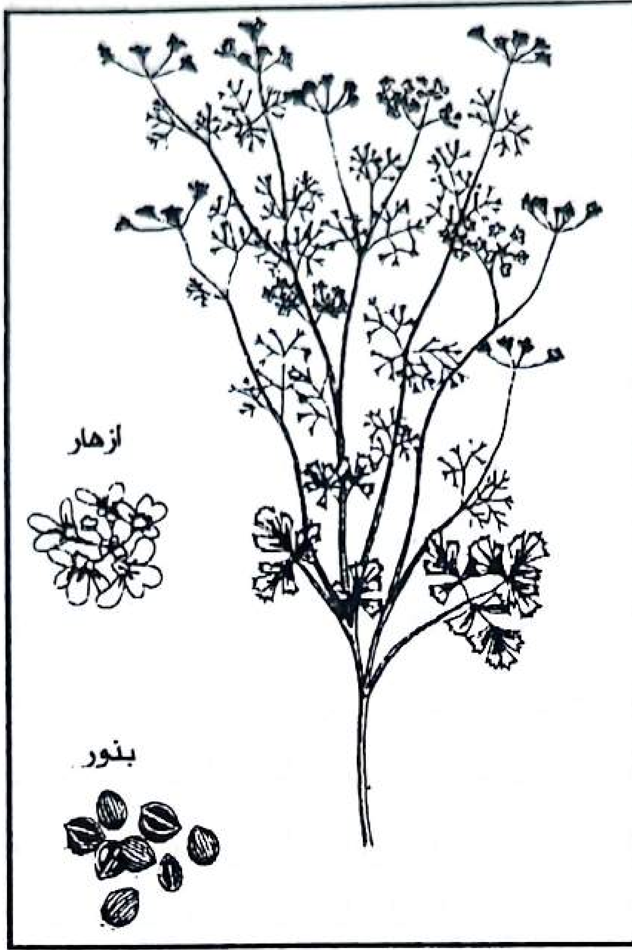
كزبرة

Coriander

Coriandre

علاج سماوي

الأجزاء المفيدة : البذور والأوراق



بعد أن أجبر اليهود الجائعون على العيش في التيه في شبه صحراء سيناء وذلك بعد خروجهم من مصر أرسل لهم الله غذاءً عجيباً يشبه طعمه طعم الكزبرة ، وذلك حسبما يروي الكتاب المقدس . مع ذلك ، لا يمكننا أبداً معرفة هل كان للمنّ التي أرسلها الله المزايا العلاجية ذاتها التي تتمتع بها الكزبرة ، إذ أن هذا النبات الذي يتميز بطعم الفلفل وبمزيج من عطور القويسة Sauge والحمضيات قد استخدم لتسهيل عملية الهضم خلال آلاف السنين ، وقد اعترف العلم الحديث على هذا الاستخدام التقليدي القديم .

النبات الذي فضله الفراعنة

لقد ورث العبرانيون الكزبرة من المصريين ، أسيادهم القدامى الذين كانوا يستخدمونها كتابل وعطر ومنشط للهضم ، وكان هذا النبات جوهرياً جداً عند الفراعنة إلى درجة أنهم أخذوه معهم في قبورهم لكي يعالجوا بعض مشاكل عسر

الهضم المحتملة في العالم الآخر .

ذكر أبقراط - كغيره من الأطباء - في كتاباته أن الأطباء الإغريق والرومان كانوا يصفون الكزبرة كمنشط للهضم وفي تخفيف آلام النفخة ، كما كان الرومان يستخدمون هذا التابل في حفظ الأغذية.

في الهند ، سرعان ما شكلت الكزبرة جزءاً لا يتجزأ من أطباق الكاري (بهارات هندية) واشتهرت كمنشط للغريزة الجنسية ، وكان الأطباء التقليديون يصفونها لمعالجة اضطرابات الهضم والتحسس والمشاكل البولية ، كما استخدموها كقطرات عينية مخصصة للوقاية من العمى .

دخلت الكزبرة إلى الصين خلال حكم سلالة الإمبراطور هان (من عام ٢٠٧ ق.م إلى عام ٢٢٠ م) حيث اشتهرت في تلك الحقبة في تسهيل إقامة العلاقات الغرامية وجعل الناس خالدين . في أيامنا هذه، يستخدمها الأطباء الصينيون - بعد أن فقدت مجدها - لمعالجة الزحار والحصبة والبواسير وفي الغرغرة لمعالجة آلام الأسنان .

في حوالي القرن الثامن وصفت الأميرة العربية شهرزاد الكزبرة كمنبه للغريزة الجنسية وذلك من خلال الحكايات التي كانت ترويها لملك الفرس كل ليلة والتي جمعت في المؤلّف الشهير المسمّى ألف ليلة وليلة .

استخدامها كملبّس (بونبون)

لم تكن الكزبرة قط نباتاً طبياً هاماً في أوروبا ، واشتهرت دائماً بكونها منشّطاً هضمياً ، وليس فقط في الأغذية ولكن أيضاً في صناعة السكاكر . في بريطانيا وخلال القرن السادس عشر كانت بذور الكزبرة تشكل قلب الملبّس القاسي ، وكانت الملكة اليزابيث الأولى مغرمة بهذا النوع من السكاكر التي لم تفقد شيئاً من شعبيتها .

أضاف الأعشابيون الأوائل في أمريكا الكزبرة إلى النباتات الملينة المرّة كالنبق المسهّل ، وذلك بغية منحها طعماً أفضل وتعديل آثارها الشديدة .

في أيامنا هذه ، يوصي أطباء الأعشاب باستهلاك الكزبرة لمعالجة عسر الهضم والنفخة والإسهال ، وتطبيق مرهمها على العضلات والمفاصل المؤلمة .

المزايا العلاجية

ليست الكزبرة أعجوبة من أعاجيب الدهر ، ولكن من بوسعه أن يعترض على المنّ التي أنزلت من السماء ؟!

منشط للهضم

برهنت بعض الدراسات أن الكزبرة تساعد على تخفيف آلام المعدة ، ولكن مزاياها العلاجية ليست بقدر أهمية المزايا العلاجية للنعناع الفلفلي والبابونج والكروياء على سبيل المثال . مع ذلك ، تتمتع الكزبرة ببعض المنافع .

مضادة للإنتان

كان الرومان القدماء يستخدمون الكزبرة في حفظ اللحوم ، وهو استخدام أيّده بعض الباحثين اليابانيين والروس . تحتوي الكزبرة على مواد قاتلة لبعض الجراثيم والفطور ويرقات بعض الحشرات التي تهاجم اللحوم ، وهي الكائنات نفسها التي يمكن أن تسبب إنتان الجروح لدى البشر . يمكنكم رش القليل من الكزبرة على الجروح والخدوش وذلك بعد تنظيفها جيداً بالماء والصابون .

مزايا أخرى

أشارت دراسة أجريت على الحيوانات إلى أن الكزبرة تتمتع بمفعول مضاد للالتهاب يسمح لها بمعالجة التهاب المفاصل ، لذا يمكن أن تجربوها لمعرفة مزاياها العلاجية إذا كنتم مصابين بذلك المرض .

كشفت دراسة أخرى أن هذا النبات يخفض معدل السكر في الدم ، الأمر الذي يمكّن المريض من السيطرة على هذا المرض الذي يتطلب عناية طبية مختصة .

التحضير والمقادير

ربما لا تكون الكزبرة أقوى منشط هضمي معروف ، ولكن طعمها اللذيذ جعلها تستحق المذاق . إذا أردتم الحصول على نكهة القويسة والحمضيات ، ضعوا ملعقة صغيرة من بذورها المطحونة في فنجان من الماء الغالي ، يترك المزيج منقوعاً لمدة خمس دقائق ثم يشرب قبل أو بعد الوجبات بمعدل ٣ فناجين يومياً .

يمكن أن يُعطى نقيع الكزبرة الخفيف بحذر للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بمستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة . بالنسبة لاستعمال الكزبرة خارجياً ، يرش مسحوقها على الجروح والخدوش بعد تنظيفها جيداً .

تحذيرات

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الكزبرة في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الكزبرة لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال عليكم الإقلال منها أو التوقف عن تناولها .

استشيروا طبيبكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

عشبة جنائنية طبية

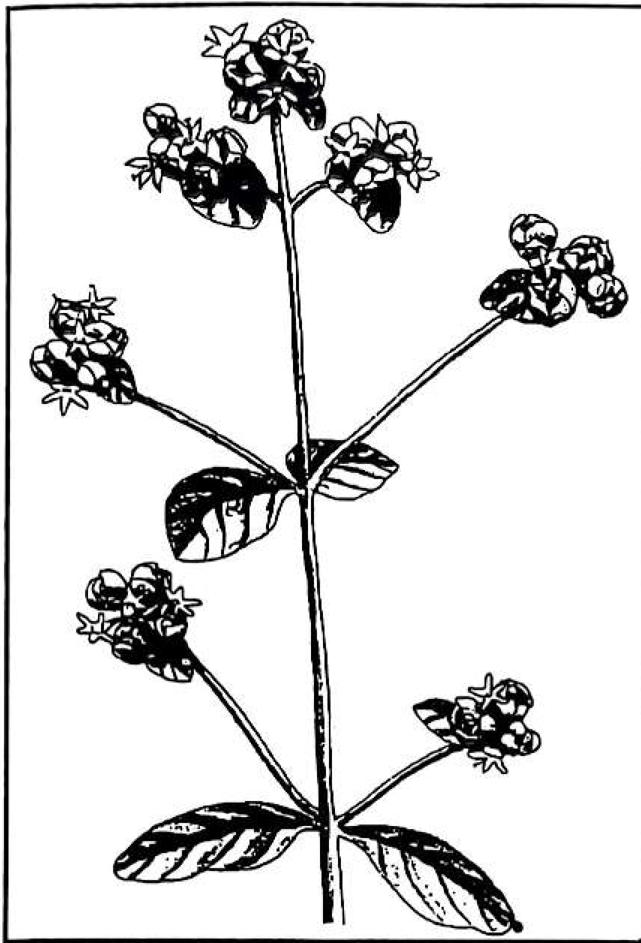
الكزبرة نبات حولي ذو لون أخضر يبلغ ارتفاعها حوالي متراً واحداً . أوراقها الداخلية على شكل فصوص وأوراقها العليا مسننة . بذورها صغيرة وكروية ومخططة يميل لونها إلى البني . تنمو على شكل عناقيد وعندما تكون غضة تصدر رائحة شبيهة برائحة الكاوتشوك المحروق . حالما تنضج تصدر نكهة التوابل المعروفة .

تنمو الكزبرة بسهولة انطلاقاً من البذور التي تغرس على عمق " ١ " سم في التربة في شهر نيسان أو شهر أيار . تستغرق البذور حتى ثلاثة أسابيع لكي تنتش وتعطي الشتلات بذوراً بعد ثلاثة أشهر .

تفضّل الكزبرة الأراضي متوسطة الغنى وجيدة التصريف والرطبة والمعرّضة للشمس المباشرة . مع ذلك ، تتأقلم الكزبرة مع الظل إلى حد ما . تترك مسافة ٢٠ سم بين الشتلات . لا يجب الإفراط في تسميد التربة لأن زيادة كمية الآزوت تخفّض نكهة النبات وعطره .

تزرع الكزبرة أيضاً للحصول على أوراقها المعروفة باسم سيلانترو Cilantro ، وهو مادة عطرية رفيعة المستوى . تقطف الأوراق الفتية للحصول على أفضل نكهة .

قبل أن تقطفوا البذور عليكم الانتظار حتى تتحول معظمها من اللون الأخضر إلى لون مائل للبني ، أي عندما تزول رائحتها الكريهة . تجفف البذور وتوضع في أوان محكمة الإغلاق . تتحسن نكهة الكزبرة مع مرور الزمن . تترك بضعة بذور في التربة إذ أن النبات يمكن أن يتكاثر .



مردقوش

(سمسق - حبق الفيل - صعتر بري)

Marjoram

Marjolaine

تابل يريح المعدة

الأجزاء المفيدة : الأوراق والأقسام العلوية من الأزهار

غالباً ما يذكر الناس المزايا المطبخية للمردقوش أكثر من ذكرهم لمزاياه العلاجية ، وهو أمر مؤسف لأن العلماء أكدوا أن هذا النبات يتمتع بمفعول منشط للهضم وله أثر علاجي ممكن على القوباء .

كان الإغريق في العصور القديمة يعتقدون أن أول من زرع المردقوش هي أفروديت ، إلهة الحب ، التي بلمسة خفيفة منها منحته رائحته العطرية .

كان الشاب والفتاة في اليونان يلبسان أكاليل المردقوش في حفل الزواج ، كما كان الإغريق يعتقدون انه إذا وضعت الفتاة المردقوش في سريرها فإن أفروديت سوف تزورها في أحلامها وتكشف لها عن هوية زوج المستقبل .

أما اليوم وفي بعض أجزاء أوروبا فتخبئ الفتيات أغصان المردقوش في جهازهن بغية تأمين زيجة سعيدة (لكي تبقى شراشفكم ندية يمكنكم تعليق بضع أغصان من هذا النبات في خزانات البياضات) .

منشط روماني للهضم

كان الأطباء الإغريق القدامى يستعملون المردقوش كترياق ضد لدغات الثعابين وكعلاج لآلام العضلات والمفاصل . مع ذلك ، لم تستثمر المزايا العلاجية لهذا النبات بالفعل إلا عندما اكتشف الرومان أنها تهدئ آلام المعدة ، كما كان الأعشابيون الرومان يعتقدون أن المردقوش يمكن أن يشفي الكدمات ويخفف آلام الطمث ويسبب إدراره ويعالج التهاب الملتحمة وكذلك كافة المشاكل المرتبطة بالعين .

في نهاية القرن السابع عشر ، كان استخدام المردقوش كنبات طبي قد انتشر كثيراً . كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر يدعوه " الدواء الممتاز للدماغ ... والمعدة ... مغليّه مقشع قوي ومخفف لكافة أمراض الصدر . يلين زيت المردقوش المفاصل المتصلّبة ويريح الرحم من آلام الطمث ... وهو مدر للطمث " .

إن من أدخل المردقوش إلى أمريكا الشمالية هم المستعمرون الأوائل الذين استخدموه إبان ذلك كتابل مطبخي وكنبات طبي معاً . في القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون الأمريكان يوصون باستهلاكه كمنشط لإدرار الطمث ، وكان الأطباء الشعبيون التقليديون يستخدمونه أيضاً لمعالجة مغص الأطفال والتهاب المفاصل وبعض أنواع السرطان .

في أيامنا هذه ، يوصي الأعشابيون باستهلاك المردقوش كمنشط للهضم وكمهدئ ومضاد للسعال ، ويدعي بعضهم أنه يخفف آلام الطمث دون أن يسبب حدوث الدورة الشهرية ، بينما يعتقد البعض الآخر العكس . يصف العديد من الأعشابيين نقيع المردقوش لمعالجة آلام الرأس ، وتناوله قبل النوم لتجنب الأرق ، وقبل موعد السفر (في البحر) للوقاية من دوار السفر .

مردقوش أم مرو ؟

بهذه المناسبة ، تنصح بعض الكتب المختصة بوصفات الطبخ باستعمال المرو (Origan) بدلاً من المردقوش بغية الحصول على صلصات عذبة وحرّيفة معاً . على كل حال ، يمكن أن لا يكون المرو الموجود لديكم سوى المردقوش وذلك لأن كافة

أصناف المردقوش تسمى أيضاً مرو : " Origan "

بالمقابل ، ثمة ٥٠ نباتاً فقط تسمى " مرو " يمكن الخلط بينها وبين المردقوش ، وحتى أمهر الذوّاقة في العالم لا يمكنهم أحياناً التمييز بين النباتين (انظر مقالة المرو) .

المزايا العلاجية

ربما كان الرومان على صواب عندما قالوا بأن المردقوش يهدئ آلام المعدة .

تنشيط الهضم

يبدو أن المردقوش يهدئ اضطرابات الأنبوب الهضمي ، فهو بذلك من مضادات التشنج . يمكن لتأثير المردقوش أيضاً أن يفسر لنا استخدامه القديم للوقاية من دوار السفر وآلامه ، وهي أعراض انزعاج معدية - معوية .

صحة المرأة

لا ترخي مضادات التشنج جدران العضلة الملساء لأنبوب الهضم فحسب ، ولكنها ترخي أيضاً عضلات ملساء أخرى كعضلة الرحم ، وهو ما يعلل استخدام هذا النبات التقليدي في علاج آلام الطمث .

لا يمكن للمردقوش أن ينشط الطمث عندما يؤخذ لغايات علاجية أخرى ، مع ذلك فهذا ما يعزى للمردقوش منذ قرون . يجب على النساء الحوامل عدم استهلاك هذا النبات إلا بكميات محددة في الطبخ، ويمكن لأخريات تجريبه في إدرار الطمث ، فهي طريقة يمكن أن تكون مفيدة في هذه المناسبة .

القوباء

أشارت دراسات مخبرية إلى أن المردقوش يكبح نمو فيروس القوباء Herpes Simplex (القوباء الجنسية وقلاع الفم) . إذا كنتم تعانون من نوبات قوباء متكررة يمكنكم رش هذا العشب على المنطقة المصابة أو استخدام بضع قطرات من صبغة المردقوش ، فذلك يمكن أن يجلب بعض الراحة رغم أنه لم يتم إثبات مفعول هذا

النبات الطبي في مكافحة القوباء حتى يومنا الحالي .

استخدام غير أكيد

لم تثبت أي دراسة إمكانية استخدام المردقوش في علاج تصلب المفاصل .

التحضير والمقادير

يمكنكم تناول نقيع المردقوش أو صبغته للإفادة من آثاره المهدئة على المعدة أو لتجريب إدرار الطمث . لتحضير النقيع اللذيذ والحرّيف قليلاً ، يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من أوراقه المجففة أو القسم العلوي من أزهاره الغضة لكل فنجان من الماء الغالي ، ينقع المزيج لمدة ١٠ دقائق ويشرب شريطة عدم تجاوز ٣ فناجين يومياً .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة حتى ٣ مرات يومياً . يوضع مسحوق المردقوش المجفف على المناطق المصابة بقلاع الفم أو بالقوباء الجنسية .

يمكن إعطاء بعض مستحضرات المردقوش الخفيفة وبجرعات طبية للأطفال دون الثانية من العمر وذلك لمعالجة المغص لديهم ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

لا تذكر المراجع الطبية عن المردقوش أية آثار ضارة له . أدرجت إدارة الغذاء والدواء المردقوش في عداد النباتات التي ليس لها أية أخطار . يمكن للنساء المعافيات وغير المرضعات وغير الحوامل استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب إعطاء المردقوش لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو

التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حصول بعض الآثار الجانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

تابل للأطعمة

المردقوش نبات معمر يعود أصله إلى إسبانيا والبرتغال وشمال أفريقيا ، مع ذلك فهو يزرع كنبات حولي في أمريكا الشمالية .

المردقوش نبات خملي ذو سيقان مربعة يكون غالباً ملوناً بالأحمر ، أوراقه بيضوية ومدببة ، وأزهاره بيضاء أو زهرية أو بلون الخزامى وهي تزهر في نهاية فصل الصيف وتتجمع بشكل عناقيد .

عندما تنتش البذور وتبدأ في النمو ، ينمو النبات بسرعة (بعد فترة الإنتاش البطيئة) . للحصول على أفضل النتائج ، عليكم أن تتركوا النبات ينتش في الداخل ، ثم ينقل ويغرس ثانية في الخارج بعد زوال مخاطر الصقيع .

ترتّب الشتلات بشكل زمر تتألف كل زمرة من ٣ شتلات وتترك مسافة ١٥ سم بين الزمرة والأخرى . يمكن لخمس زمر أي ١٥ نبتة أن تكفي احتياجات العائلة المطبخية من هذا النبات .

يحب المردقوش الشمس المباشرة والتربة الغنية وجيدة التصريف . تنزع الأعشاب الضارة مراراً حتى ينضج النبات . تقرط (تقرص أو تجلم) براعم الأزهار لتسريع نمو الأوراق .

تقطف الأوراق بعد التبرعم بفترة قصيرة . في الخريف يقطع النبات على ارتفاع ٢ سم من التربة . يجف المردقوش بسهولة ، ويوضع بعد ذلك في أوانٍ محكمة الإغلاق .



مرو

(مردقوش بري)

Origan

Origanum

Origan

علاج للرشح

الأجزاء المفيدة : الأوراق والسيقان

غالباً ما يستخدم المرو في رفع نكهة بعض أطباق الطعام ، ولكن مجرد لفظ كلمة " مرو " يمكن أن تسبب ألماً في الرأس للعديد من علماء النبات ، والسبب بسيط وهو أن ٤٠ نباتاً تنتمي إلى أربع فصائل نباتية مختلفة تحمل اسم " مرو : Origan " ، وهذا الخلط لايهم كثيراً عند استخدام هذا النبات لأغراض علاجية ، فهذا النبات مثل كافة النباتات الأخرى التي تحمل الاسم ذاته وتتمتع بنفس الطعم وتحتوي على زيوت متماثلة ، وبالتأكيد فإنها تعطي الآثار عينها .

استخدم الأطباء الصينيون التقليديون المرو خلال قرون لمعالجة الحمى والإقياءات والإسهال واليرقان والالتهابات الجلدية المترافقة مع الحكاك .

ليس تابلاً فحسب

استخدم الأوروبيون المرو كما استخدموا المردقوش ، أي كنبات عطري ومنشط

هضمي ، وكذلك لمعالجة التهاب المفاصل وإدرار الطمث ، وكمقشع لمعالجة الرشح والنزلة الوافدة والسعال ، وأخيراً في إزالة الاحتقانات التنفسية .

كان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يعتبرون المرو " مقوياً ومنشطاً لطيفاً " ومدراً للطمث ، وكان الأطباء الشعبيين يستخدمون زيت المرو لمعالجة آلام الأسنان وتخفيف التهاب المفاصل وتسهيل نمو الشعر لدى الصلعان .

في أيامنا هذه ، يعتبر الأعشابيون أن المرو علاج مقشع ومنشط هضمي ومهدئ لطيف ومدر للطمث .

المزايا العلاجية

بالتأكيد ، لا يمكن للمرو أن يجعل الشعر ينمو في رؤوس الصلعان ، وبالمقابل فإن هذا النبات الطبي يمكن أن يستعمل في معالجة السعال الشاق والتهاب القصبات .

مضاد للسعال ومقشع

يحتوي المرو ، مهما كان نوعه ، على زيت طيار مكون من مقشعين يتمتعان بمزايا كيماوية متشابهة (كارفاكرول وتيمول) . يسمح هذان المقشعان للبلغم بالانفصال عن جدران المجاري التنفسية والخروج بسهولة أكثر ، لذلك يستخدم هذا النبات في معالجة الرشح والنزلة الوافدة والاحتقانات التنفسية .

منشط للهضم

كمعظم التوابل المطبخية يساعد المرو على إرخاء جدران العضلة الملساء لأنبوب الهضم ، مما يمنح هذا النبات مزايا مضادة للتشنج ، كما يسمح المرو بطرد الطفيليات المعوية ، وبفضل هذين المفعولين العلاجيين يستخدم المرو كمنشط للهضم منذ زمن طويل جداً .

التحضير والمقادير

لتهدئة آلام المعدة بعد الوجبات أو لمعالجة الرشح ، يمكنكم صنع نقيع ساخن

عطري من المرو . يوضع مقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الأعشاب المجففة لكل كأس ماء غالٍ ، ويترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق ويشرب شرط عدم تجاوز ٣ فناجين يومياً .

لا ينصح بإعطاء المرو لأغراض علاجية للأطفال دون الثانية من العمر .

تحذيرات

ترخي النباتات المضادة للتشنج بشكل عام أنبوب الهضم والرحم معاً ، ولكن ليس الأمر كذلك بالنسبة للمرو ، فلم يثبت العلم قط أن هذا النبات ينشط الانقباضات الرحمية ، حتى لو اعترفوا منذ زمن طويل أنه يمكن أن يسبب إدرار الطمث . لا يجب على النساء الحوامل استهلاك المرو إلا في الغذاء ، وعليهن تجنب استخدامه لغايات علاجية .

لا تذكر المراجع الطبية عن المرو أية آثار ضارة . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدام المرو دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . استشيروا طبيبكم في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

زراعة المرو

من بين عشرات أصناف النباتات التي تحمل اسم مرو يوصى بشكل عام باستخدام صنف : O.Heracleoticum لأنه الأكثر عطراً من بينها جميعاً . يمكن زراعة هذا النبات انطلاقاً من البذور ومن فسائل الجذور . تستغرق البذور أحياناً وقتاً كبيراً للإنتاش ، ويتطلب الصنف المذكور الضوء والتربة جيدة التصريف والقلوية قليلاً . يجب أن ينمو هذا النبات تحت أشعة الشمس المباشرة لكي يتحسن طعمه ويزداد عطره . يقطف المرو عندما تزهر الشتلات .

ثمة صنف آخر من المرو يعتبر من الأصناف الممتازة هو Lippia Graveolens وهو ينمو ، في الخارج ، في جنوب الولايات المتحدة وفي الجنوب الغربي منها ؛ وفي الداخل ، في حوض على طرف نافذة تطل على الجنوب ، ويجب أن تكون التربة جيدة التصريف ولكن ليس بالضرورة غنية . يقطف النبات عندما يزهر .



نـدغـة

(ندغ - صعتر بري)

Satureja

Sarriette

مهدئ ممتاز للأطفال

الجزء المفيد : الأوراق

تذكرنا رائحته العطرية وطعمه بالصعتر ، وهو نبات كثير الاستعمال في المقانق (النقانق) وأنواع المحشي والحساء وأطباق الفاصولياء . يستخدم هذا النبات - كغيره من النباتات العطرية - كعلاج للسعال وكمهدئ للمعدة ، ولكن إذا قورنت الندغة بقريباتها كالنعنع مثلاً فإن مفعولها أقلّ قوّة . يفضّل الراشدون غالباً النعناع الفلفلي ، ولكن استخدام الندغة بأمان تام وبكلّ ثقة لمعالجة السعال والرشح وآلام البطن لدى الأطفال .

تاريخها النباتي

الندغة الصيفية هي نبات حولي لا يزداد ارتفاعه أبداً عن حدّ معيّن ، أما الندغة الشتوية فهي نبات معمر وقصير جداً أيضاً . يؤكد البعض على أن النبات الصيفي يتمتع بعطر ألطف وأرهف رغم أن معظم الطبّاخين والأعشابيين المعاصرين يستخدمون هذين النباتين بنفس الطريقة (بلا فرق) ، لكن ذلك ليس دائماً كذلك

وخاصةً في غرفة النوم .

لأسباب ضاعت في طيّات التاريخ ، كـان قدمـاء الرومـان يربطـون بـين الندغـة الصيفية وبين السَتير (Satyrs: أشخاص خرافية نصفها الأعلى بشر والأسفل مـاعز) الأسطورية ، تلك الكائنات الشهوانية التي كانت تنظّم حفلات الفحش والدعارة على شرف ديونيزوس : Dionysos ، إلـه الخمـر ، فكـانت النتيجـة أن عـالم الطبيعـة بلـين القديم أعطى الندغة الصيفية اسم ناعوظ " مثير للشبهوة " بينما لقّبت الندغـة الشتويـة باسم " خافض الشهوة الجنسية " لذلك ليس من المدهش أن نـرى أن الندغـة الصيفيـة كانت أكثر انتشاراً وشعبية بين الناس .

أدخل الرومان الندغة الصيفية إلى أوروبا ، وسرعان ما أصبحـت تـابلاً شعبيـاً . كانت القبائل الجرمانية تحبّ عطرها في الفاصولياء وتدعوها نبات الفاصوليـاء ، ومنـذ ذلك الوقت والألمان يعتبرون الندغة علاجاً فعالاً للنفخة التي تسـببها الفاصوليـاء . أما قبائل الساكسون التي حلّت في بريطانيا فكانت تـرى أن الندغـة تعطـي طعمـاً ونكهـة لأي غذاء ، ومن هنا جاء اسمها بالإنكليزية " Savory " .

مغص الأطفال وأمراضهم

في القرن السابع عشر ، فقدت الندغة ما كـان يرتبـط مـن دلالاتـها الشبقيّـة في أذهان الناس ، فاستخدمت أنواعها الصيفية والشتوية بدون فرق ودعيت بكـل بسـاطة " ندغة : Sarriette " . كتب نيكولاس كولبيبر أنّ " الندغـة تطـرد الريـح مـن المعدة والأمعاء ... وهي مفيدة في علاج الربو والأمراض الصدرية الأخـرى وليسـت أفضـل علاج للمغص واضطرابات المعدة " .

كان كولبيبر يوصي أيضاً بتناول الندغة كمنشّـط " لطـرد الأرواح الشريـرة " ، وأوصى بها خارجياً على شكل كمادات لمعالجة عرق النسا وشلل الأطراف .

بعد أن أدخل أوائل المستعمرين الندغة إلى أمريكـا الشماليـة اسـتخدمت بشـكل خاص كمنشّط هضمي وكعلاج للسعال والرشح والإسـهال وخاصـة لـدى الأطفـال وكان الأطبـاء الانتقـائيون في القـرن التاسـع عشـر يقطّـرون أيضـاً زيـت هـذا النبـات

ويستخدمونه كخلاصة (روح) كبش القرنفل لمعالجة آلام الأسنان.

حصر الأعشابيون المعاصرون استخدام النذغة في معالجة عسر الهضم والإسهال ، ولكنّ بعضهم يقترح أيضاً استعمالها (النذغة الصيفية) كمنشّط جنسي وخاصة للنساء حتى لو لم يُجرَ أي بحث علمي بهذا الخصوص .

المزايا العلاجية

تحتوي النذغة على مقشّع ، السينيول : Le Cineol ، وعلى عناصر كيماوية ترخي الأنبوب الهضمي .

تنشيط الهضم

رغم أن هذه العناصر الكيماوية تضفي على النذغة مزايا منشطة للهضم فإن العلماء متفقون على أن هذا النبات يتمتع بمفعول أضعف من مفعول أنواع النعناع المختلفة ، وهذا المفعول الألطف يؤكد الاستخدام التقليدي القديم لها في علاج بعض أمراض الأطفال .

التحضير والمقادير

للحصول على نقيع لمعالجة الإسهال والرشح ووعكات المعدة لدى الأطفال ، يؤخذ ملعقتين صغيرتين من النذغة المجففة لكل فنجان من الماء الغالي ، يترك المزيج منقوعاً خلال ١٠ دقائق ويشرب شريطة عدمْ تجاوز ٣ فناجين يومياً . يتمتع هذا النبات بطعم مقبول ، تماماً كالصعتر ، إلا أنه حرّيف أكثر . يمكن للراشدين وضع ٤ ملاعق صغيرة في الفنجان الواحد .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار نصف ملعقة صغيرة حتى ٣ مرات يومياً ، بالنسبة للأطفال ؛ ومقدار ملعقة صغيرة للراشدين .

تحذيرات

لا تذكر المراجع الطبية عن النذغة الصيفية أو الشتوية أية آثار ضارة . أدرجت

إدارة الغذاء والدواء الندغة في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامها دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك الندغة لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب . استشيروا طبيبكم في حال حصول آثار جانبية غير مرغوبة أو في حال استمرار الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

الندغة اللذيذة

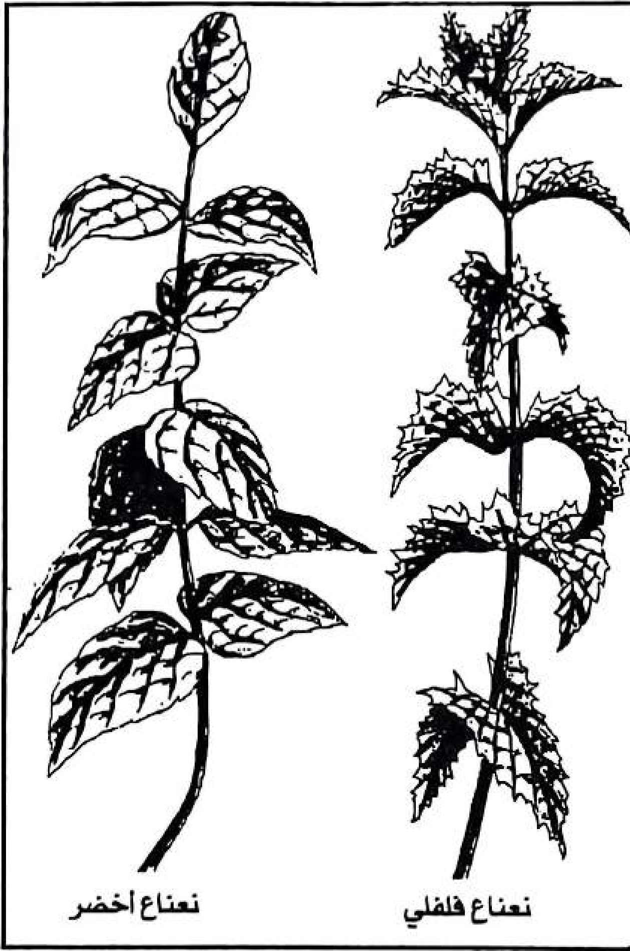
الندغة الصيفية نبات حولي يبلغ ارتفاعه حوالي ٣٥ سم ، لها سيقان حملية رفيعة وأوراق رشيقة وأزهار بيضاء أو وردية تتفتح منذ أواسط الصيف حتى فترة الصقيع الأولى . الندغة الشتوية هي دغل ليفيّ معمّر يبلغ ارتفاعها حوالي ٢٥ سم . تشبه أوراقها أوراق الندغة الصيفية ولكن لونها الأخضر أغمق . أزهارها التي تتفتح من أواسط الصيف وحتى نهايته ذات لون أبيض أو بلون الخزامى .

يزرع الصنفان بسهولة انطلاقاً من البذور أو الفسائل وينمو جيداً في أحواض الزرع .

تفضّل الندغة الصيفية الأراضي الرطبة وجيدة التصريف . تبذر البذور على عمق أقل من " ١ " سم في التربة وتحت الشمس المباشرة وتترك مسافة حوالي ٢٢ سم بين الشتلات وتسقى باستمرار .

تستغرق الندغة الشتوية وقتاً أطول لكي تنمو وهي تفضل الأراضي الأخف والأجف . تسقى قليلاً . حتى لو كان هذا النبات معمراً فقد لا يستمر في الحياة خلال شتاء بعض المناطق .

يمكن حصاد أوراق هذين الصنفين عندما يبلغان حوالي ١٤ سم . عند الإزهار ، يُقطعان على مستوى التربة ويُجففان وتُنتزع الأوراق ثم تحفظ في أوانٍ محكمة الإغلاق وفي مكان بارد وجاف .



النعناع
Mint
Peppermint
Menthe

المنتول العجيب

الأجزاء المفيدة : الأوراق والقسم العلوي من الأزهار

هل سبق لكم وتناولتم ملبّساً بالنعناع بعد الانتهاء من تناول وجبة طعام ؟

إن هذه السكاكر الشائعة أصلها عادة قديمة جداً وهي إنهاء الولائم بقليل من النعناع وذلك لتسهيل عملية الهضم وقد أيد العلم هذا التقليد القديم كما أيد الكثير من الاستعمالات العلاجية الأخرى لهذه النباتات المعروفة بكونها تحتوي على مادة المنتول **Menthol** وهو المادة التي تعطّر السكاكر والعلكة ومعاجين الأسنان والمواد المنظفة للفم .

النعناع المزدوج

يُستخدم النعناع الفلفلي والنعناع الأخضر في طب الأعشاب ولهما تأثيرات متشابهة ولكنّ النعناع الفلفلي يتميز بطعم أقوى و عطر أكثر نفاذاً وهو الشقيق الأصغر للنعناع الأخضر فقد كان هذا النعناع أوّل نوع طبي من أنواع النعناع

العديدة . أما النعناع الفلفلي فهو مزيج طبيعي من الأنـواع العديـدة للنعنـا ع الأخضـر كان قد ظهر في وقت لاحق . ولكنّ الأخصائيين في هذه المادة لا يعرفون تماماً ما هـي أنواع النعناع الأخضر التي تدخل في تركيـب النعنـا ع الفلفلـي ولا في أي وقـت ظـهر النعناع الأكثر تتبيلاً ، وعلى كل حال فإن الفئات المختلفة للنعناع كانت تحمل نفـس الاسم حتى عام ١٦٩٦ حيث ميّز عالم النبات البريطاني جون ري John Ray بينها .

في ورقة البردي المسماة Ebers Papyrus وهي تحتوي على أقـدم نـص طـبي في العالم لا يزال تحت أيدينا يتكلمون عن النعناع بصفته مهدئاً للمعدة وانتشر النعناع من مصر إلى فلسطين حيث كانوا يقايضون به مقابل الضرائب .

وقـد ورد في إنجيـل القدّيس لوقـا (١١:٣٩) : " تدفعـون ضريبـة العشـر مـن النعناع وتتوبون .... ولكنكم لا تحفلون بعدالة الله ومحبته " .

أصوله الأسطورية

انتشر النعناع من الأرض المقدسـة إلى اليونـان وتغلغـل في الأسـاطير الإغريقيـة . ويبدو أن بلوتون Pluton إلـه الأمـوات قـد أغـرم بالحوريـة الجميلـة الـتي تدعـى منتـا Mintha فغـارت منـها زوجتـه بيرسيفون Persephone وحوّلـت غريمتــها منتــا إلى نبات . لم يستطع الإله بلوتون أن يعيد الحياة إلى منتا ولكنـه منـح هـذا النبـات رائحـة عطريـة ، وقـد تحولـت كلمـة " منتـا Mintha " لتصبـح تسـمية لنـوع مـن النباتــات Mentha (النعناع) .

كانت النساء لدى الإغريق والرومانيين يضفن النعنـاع إلى الحليـب ليمنعـوا عنـه الحموضة ويقدمن هذا النبات بعد الوجبات كمنشّط للهضم ، وقد كتب عالم الطبيعة الروماني بلين القديم Pline L'ancien أن النعناع " ينعش الذهن " وأوصى بتعليقـه في غرف المرضى للتخفيف عنهم في فترة النقاهة كما اعتبر الطبيب الإغريقي ديوسكوريد Dioscoride أن النعنـاع " يحمـي الحـواس " وبالنتيجـة فـهو يعمـل كمثــير للشــهوة الجنسية . وصف أطباء أعشاب آخرون يونــانيون ورومـانيون النعنـاع كعـلاج لكافـة الأمراض من الفواق (الحازوقة) حتى البرص . كان الأطباء الصينيـون والأيورفيديـون

يستخدمون النعناع خلال قرون عديدة كمقوّ ومنشّط للهضم كما كانوا يستخدمونه لمعالجة الرشح والتهاب اللوزتين والحمّى ، وكذلك وَصفت النعناع لتنشيط الهضم ومعالجة النقرس طبيبة الأعشاب ورئيسة الدير التي عاشت في العصور الوسطى وكانت تدعى Hildegard De Bingen .

وقد كتب طبيب الأعشاب البريطاني في القرن السابع عشر نيكولاس كولبيبر Nicholas Culpeper : "إن النعناع لطيف جداً على المعدة .... وخاصة لتذويب الغازات والمساعدة على مكافحة المغص ......؛ وهو جيد لدفع حليب الأم كما أنه دواء قوي جداً في إيقاف تدفق دم الطمث لدى المرأة . يساعد النعناع على تحمل عضة الكلب المصاب بالكَلَب .... ويسمح بالتخلص من قشور وجروح الرأس عند الأطفال الصغار ..... " .

وكان كولبيبر Culpeper على خلاف مع ديوسكوريد Dioscoride بخصوص تأثير النعناع على الغريزة الجنسية فهو كان يعتقد أن هذا النبات " دواء خاص بالأحلام الجنسية والإحتلام الليلي إذا ما تم تطبيقه على البيضتين " .

وبعد فترة قليلة من ذلك الزمان تمّ التمييز بين النعناع الفلفلي والنعناع الأخضر فاختار أطباء الأعشاب النعناع الفلفلي كعلاج أفضل في تنشيط الهضم ومعالجة السعال والرشح والحمى .

الفرك بالمنتول واستعمالات أخرى

لاحظ المستعمرون الأوائل منذ وصولهم إلى أمريكا أن الهنود الحمر يستخدمون نوعاً من النعناع المحلّي (البلدي) لمعالجة السعال والإحتقان الرئوي والتهاب الرئة فراحوا يزرعون النعناع الأخضر والنعناع الفلفلي اللذين سرعان ما أصبحا نباتين برّيين .

وفي نهاية القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون الأمريكيون يصفون النعناع الفلفلي لآلام الرأس والسعال والتهاب القصبات وآلام المعدة واضطرابات الدورة الشهرية كما أضافوه إلى المواد المستهلكة لإخفاء طعمها الكريه

وتخفيف الآلام المعوية .

وكان هؤلاء الأطباء يقدرون النعناع الأخضر ولكنهم يعتبرونه " أدنى بقليل من النعناع الفلفلي " ماعدا بالنسبة " لمفعوله الأكبر " في معالجة الحمّى .

قطّر الكيميائيون المنتول من زيت النعناع الفلفلي في بداية الثمانينات من القرن الماضي ويمتدح نصّ للأطباء الإنتقائيين King's American Dispensatory " مزاياه النشيطة في القضاء على الجراثيم " و "قدرته التخديرية شديدة الأهمية " إذا ما طبق على الجروح والحروق وأماكن العض والوخز اللذين تحدثهما الحشرات والأكزيما والشرى (الطفح) وآلام اللثة ، كما كان الأطباء الانتقائيون يستخدمون بخار المنتول في الاستنشاق وفرك الصدر لمعالجة الربو والرشح التحسّسي والغثيان الصباحي لدى الحوامل، ويوصي أطباء الأعشاب المعاصرون بالنعناع الأخضر لتطبيقه خارجياً وذلك لمعالجة الحكة والالتهابات ، وتناوله عن طريق الفم لتنشيط الهضم ومعالجة آلام الطمث ودوار السفر والغثيان الصباحي لدى الحوامل والرشح والسعال والنزلة الوافدة والاحتقان وألم الرأس وحرقة المعدة (الحموضة) والحمى والأرق ، ويعتبر بعض أطباء الأعشاب أن النعناع الفلفلي والنعناع الأخضر لهما نفس القيمة العلاجية ولكن أغلب الأطباء يعتقدون أن النعناع الفلفلي أنجع .

وكالكثير من النباتات العطرية الأخرى ، يوصي أطباء الأعشاب أيضاً باستخدام أنواع النعناع كوسيلة استرخاء في الحمّام .

مزاياه العلاجية

يعود الفضل بقيمة النعناع الأخضر والنعناع الفلفلي إلى زيوتهما العطرية ؛ فزيت النعناع الفلفلي هو الأساس الرئيسي الذي يستخرج منه المنتول كما يحتوي زيت النعناع الأخضر على عنصر كيماوي مماثل يدعى الكارفون Carvone ولهاتين المادتين (المنتول والكارفون) مزايا متشابهة ولكن - وكما كان أطباء الأعشاب القدامى يعتقدون - المنتول هو أقوى من الكارفون .

منشط للهضم

يبدو أن المنتول يرخي جدران العضلة الملساء لجهاز الهضم وهو بذلك يعمل كمضاد للتشنج ، وقد برهنت دراسات أجريت في ألمانيا وروسيا أن النعناع الفلفلي يساعد أيضاً على الوقاية من قرحة المعدة وينشط إفرازات المرارة ، وبالنتيجة يمكنه أن يجلب منافع إضافية بصفته أحد مركبات الأدوية وأحد عناصر المستحضرات والمواد المضادة للحموضة المتوفرة في المحلات .

ميزته التخديرية

كان الأطباء الانتقائيون يسيرون على الطريق القويم عندما قالوا بأن للنعناع " فعالية هامة جداً في التخدير " ، لذلك نجد هذا العنصر في عدد كبير من الكريمات المخففة للآلام الجلدية .

مزيل احتقان

تريح أبخرة المنتول الجيوب الأنفية والإحتقان الرئوي والمنتول أحد المركبات التي نجدها في بعض الأجهزة البخاخة .

الوقاية من الخمج (الإنتان)

غالباً ما كان الأطباء الانتقائيون الأمريكيون على صواب عندما قالوا أن المنتول هو " قاتل جراثيم فعّال"، ففي تجارب أجريت في المخبر تم إثبات أن زيت النعناع الفلفلي يقتل عدداً كبيراً من الجراثيم كما يقتل فيروس القوباء Herpes Simplex التي تسبب بثرات الحمّى (حبوب الحرارة) والقوباء الجنسية وهو اكتشاف يعلّل الاستخدام التقليدي للنعناع الفلفلي في علاج الجروح والتهاب القصبات .

صحة المرأة

لا ترخي مضادات التشنج العضلة الملساء للجهاز الهضمي فحسب ، و لكنها ترخي أيضاً عضلات ملساء أخرى مثل عضلة الرحم ، ويوصي العديد من كتب طب

الأعشاب بتناول النعناع الفلفلي كعلاج في حالات الغثيان الصباحية لـدى الحوامل . مع ذلك يرى كتاب التأثيرات السمية للأدوية العشبية أن مقـادير مركـزة مـن النعنـاع الطبي الفلفلي يمكن أن تسبب حدوث الـدورة الشهريـة ، لذلـك يجـب علـى الحوامـل اللواتـي يرغـبن في تنـاول النعنـاع الفلفلـي لمعالجـة الغثيـان الصبـاحي أن يـأخذوا منـه مشروبات خفيفة بدلاً من الجرعات الطبية عالية التركيز . أما النساء اللواتي سبق لهـن الاسقاط (الطرح أو الإجهاض) فعليهن الامتناع عن شرب النعنـاع خـلال الحمـل . ويمكن للنساء الأخريات تناول النعناع الفلفلي للحث على الطمث .

التحضير والمقادير

لمعالجة الجروح والحروق والقوباء يوضع عدة نقاط من النعناع الفلفلـي مباشرة على الجزء المصاب ، وللحصول على مزيل احتقان أو على نقيع ينشّط الهضـم يؤخـذ مقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من الأعشاب المجففـة لكـل فنجـان مـن المـاء الغـالي ، ويجب عدم تناول أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم ، ويمتاز النعناع الفلفلي بطعـم أقـوى من طعم النعناع الأخضر وهو يرطب الفم .

للحصول على شراب صبغة النعناع Une Teinture يؤخـذ مقـدار ربـع ملعقـة صغيرة إلى ملعقة ثلاث مرات يومياً كحد أقصى .

للحصول على حمّام أعشاب يُمـلأ كيـس نسيجي ببضعـة حفنـات مـن النبـات المجفف أو الطازج ويصب الماء فوقه .

يمكن إعطاء النعناع خفيف التركيز بحذر للأطفال دون الثانية من العمر .

تحذيرات

لم يرد أي ذكر لمشكلة حصلت من استخدام النعناع الفلفلي أو الأخضر ولكـن العطر النفّاذ والحاد لزيوت النعناع المركزة قد سببت أحياناً بعض حالات الغثيـان عنـد الأطفال الصغار ، لذلك عليكم تخفيـف تركيز مشروبـات النعنـاع في حـال إعطائـها للأطفال .

تحذير طبي

يعتبر المنتول النقي ساماً إذا دخل إلى المعدة حيث أن مقداراً منه يعادل ملعقة صغيرة (حوالي غرامين) يمكن أن يسبب الموت لذلك يجب عدم ابتلاعه .

كما أنهم اكتشفوا أن الزيت الصافي للنعناع الفلفلي يمكنه أن يسبب بعض الآثار الضارة وخاصة اضطراب القلب Arythmie . لذلك يجب عليكم أيضاً تجنب زيت النعناع الفلفلي .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء النعناع الفلفلي والنعناع الأخضر في عداد النباتات الطبية التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء غير الحوامل وغير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة احترام الجرعات المحددة.

لا يجب استخدام أصناف النعناع لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، إذا أحدثت بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال يجب الإقلال منها أو التوقف عن تناولها ، يجب استشارة الطبيب في حال حدوث تأثيرات جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

نبات سهل الزراعة

يعتبر النعناع الأخضر من النباتات المعمرة التي يبلغ ارتفاعها ٦٠ سم وتنتشر جذورها في الأرض . له سويقات مربّعة وأوراق طولها ٥ سم وعلى شكل رمح ، وهي الصفة التي تميز كافة أنواع هذا الصنف . وتعطي أيضاً سنابل يتفتح فيها صيفاً زهور صغيرة بيضاء كالورود والليلك تنمو متحلقة حولها .

يشبه النعناع الفلفلي النعناع الأخضر ما عدا ارتفاعه فهو أكثر ارتفاعاً من الآخر . سويقاته بلون الأرجوان وأوراقه أطول وأقل تجعيداً . تختلط أجناس النعناع بسهولة كبيرة بحيث أنه من المستحيل غالباً القول أنها تنمو انطلاقاً من البذور ، وأفضل طريقة في نشر النعناع الحقيقي الفلفلي أو النعناع الأخضر هي في استخدام

فسائل من الجذور فإن أي طرف من الجذر له عقدة يمكن أن يعطي نباتاً ، ضعوا سرير النعناع أو النبتة في أوعية . يمكن لأصناف النعناع المنتشرة في تربة غنية ورطبة ومروية جيداً ومعرضة للشمس أو جزئياً في الظل يمكنها أن تغزو حديقتكم .

إن عمليات القطع المستمرة تحثّ النبات على النمو ، ويمكن قطاف الأوراق عندما تصل إلى حالة النضج. اقطع النبات بالكامل ماعدا بضعة سنتيمترات قريبة من التربة عندما تبدأ الزهور الأولى في الظهور . وتتخشب معظم أصنافه بعد عدة سنوات ، عليكم البدء في العزق وإعادة زرع فسائل جديدة من الجذور.

نعنع الحقل

(دبّاب - فُلَيّة)

Mentha

Pulegium

Pouliot



نبات ممتاز وسيّء السمعة

الأجزاء المفيدة : الأوراق والقسم العلوي من الأزهار

لا يستحق نعنع الحقل تلك السمعة السيئة ، فمنتقدوه يعتبرون أنه يمكن أن يقتل حتى بجرعات صغيرة ، وإذا كان صحيحاً أن مقدار ملعقتين صغيرتين من زيته يمكن أن يكون نهاية حاسمة لحياة المرء ، إلا أنّ العشب المجفف لهذا النبات ليس ساماً ، وأوراقه كثيفة العطر وكذلك القسم العلوي من أزهاره هي مزيلات احتقان ليس لها أي خطر ، كما أنها أدوية ممتازة لعلاج السعال ومنشّطات للهضم .

مبيد طبيعي للحشرات

أصبح نعنع الحقل شعبياً خلال القرن الأول الميلادي وبعد أن لاحظ عالم الطبيعة الروماني بلين القديم أنه يطرد البراغيث ، ومن هنا أتت شهرته كمبيد طبيعي للحشرات ، فعندما يفرك أو يطبق على البشرة يبعد حشرات أخرى ، لذلك لقّب أيضاً بعشبة القرارة (نوع من الحشرات) وبنبات البعوض .

لم يبرز بلين القديم فعالية هذا النبات في مكافحة البراغيث فحسب ولكن وصفه أيضاً كعلاج للسعال ومنشّط للهضم ، وكان يوصي بتعليق نعنع الحقل في غرف المرضى لاعتقاده أن عطره يسهل الشفاء ، وقد أكّد الطبيب الإغريقي ديوسكوريد ما أوصى به سلفه وأضاف أن هذا النبات ممتاز في تنشيط الطمث وفي طرد المشيمة .

في بداية العصور الوسطى كان لنعنع الحقل استعمالات غريبة ، فقد كتب الطبيب والفيلسوف القدّيس أليبرتوس ماجنوس انه بإمكاننا " إعادة الحياة لمدّة ساعة " لنحلة تغرق إذا غطّيناها برماد نعنع الحقل الحار ...

امتداح البريطانيين لمزاياه

في القرن السادس عشر اعترف جون جيرارد على المزايا العلاجية لهذا النبات بصفته مقشعاً : " إذا مزج نعنع الحقل مع العسل فإنه ينظف الرئتين ويساعد الصدر على طرح الأخلاط الغليظة " .

كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر الذي عاش في القرن السابع عشر يوصي بتناول هذا النبات لمعالجة أمراض أخرى : " إذا مزج نعنع الحقل مع النبيذ فهو مفيد جداً للأشخاص الذين عانوا من لسعات أو عضّات الحيوانات والحشرات السامة .... ويعود الأشخاص المغمى عليهم إلى وعيهم ما إن يوضع مزيج نعنع الحقل مع الخلّ في فتحات أنوفهم ...... أما إذا جفف وحرق فهو يقوي اللثة ويخفف آلام المصابين بالنقرس .... وإذا استخدم كضماد فهو يشفي الدمامل " .

اعتماد الأمريكيين له

بعد أن أدخل أوائل المستعمرين نعنع الحقل (الصنف الأوروبي M.Pulegium) إلى أمريكا الشمالية ، اكتشفوا أن الهنود الحمر كانوا يستخدمون هذا النبات (صنف : H.Pulegioides) مثلهم ، فقد استخدموه خارجياً ، لتضميد الجروح

وإبعاد الحشرات ، وعن طريق الفم لمعالجة الرشح والأنفلونزا والسعال والإحتقان ، كما كانت تستخدمه النساء لإدرار الطمث والإسقاط .

كان الأطباء الشعبيون يوصون أيضاً بوضع أكاليل نعنع الحقل حول الرأس لمعالجة آلامه وحالات الدوار.

في بداية القرن التاسع عشر كان الأعشابيون أتباع طومسون ينصحون بوضع بضعة أوراق من نعنع الحقل في فتحات الأنف لوقف نزف الدم ، وبعد حرب الإنفصال اعتمد الأطباء الانتقائيون هذا النبات كمخفف للحمى ومنشط للهضم ولإدرار الطمث . وقد أشاروا إلى هذا النبات " كعلاج ممتاز لحالات الرشح الخفيفة " ووصفوه لعلاج التهاب المفاصل والسعال الديكي ومغص الأطفال .... والاضطرابات الطمثية .

في حوالي عام ١٨٨٧ كان هؤلاء الأطباء من بين أول من استخدم زيت نعنع الحقل الذي كان - حسب رأيهم - أسهل استعمالاً من النبات . مع ذلك ، كانوا يعترفون بمخاطره الممكنة ، إضافة إلى أنهم يذكرون حالة تسمم سببها تناول ملعقة كبيرة من هذا النبات (كما ورد في King's American Dispensatory) .

من عام ١٨٣١ إلى عام ١٩١٦ ذكر نعنع الحقل في دستور الأدوية الأمريكية كشرابٍ مقوٍ ومنشط هضمي ومدر للطمث ، ومن عام ١٩١٦ إلى عام ١٩٣١ وصف زيت هذا النبات كمهيّج للأمعاء وكنبات يفيد في مساعدة النساء على الإسقاط .

وفي أيامنا هذه ، لا ينصح الأعشابيون باستهلاك زيت نعنع الحقل وذلك بسبب سميّته . بالمقابل فإنهم يوصون باستخدام هذا النبات خارجياً ، أي كمبيد للحشرات وكعلاج للجروح والحروق ، كما أنهم ينصحون باستهلاك هذا النبات وليس زيته لإدرار الطمث ولمعالجة الرشح والسعال وآلام المعدة والنفخة والقلق .

المزايا العلاجية

يحتوي زيت نعنع الحقل على مادة كيماوية ، La Pulegone ، تطرد الحشـرات وتساعد في إدرار الطمث وفي الإسقاط (الإجهاض) .

مبيد للحشرات

يدخل زيت هذا النبـات في تركيـب العديـد مـن مبيـدات الحشـرات الطبيعيـة ، ويبدو أنه يطرد الذباب والبعوض والبراغيث وغيرها من الحشرات .

مزيل احتقان ومضاد للسعال

للعطر القوي الـذي يصـدره نقيـع نعنـع الحقـل مفعـول مضـاد للإحتقـان وربمـا مقشع ، ومن هنا جاءت شهرته كنعناع عطري .

منشط للهضم

يحتوي نعنع الحقل أيضاً على مواد كيماوية مشابهة للمنتول Menthol (الموجود بالنعناع الفلفلي) ، فهو بالنتيجة يرخي أنبوب الهضم ، مع أن تأثيره المـهدئ بالنسبة للمعدة أضعف من تأثير النعناع الفلفلي .

التحضير والمقادير

لطرد الحشرات ، يهرس قليل من نعنع الحقل المقطوف للتوّ ويفرك علـى الجسـم كله ، أو يحضّر كريم من صبغة هذا النبات ويُفرك على الجلـد حتـى يتـمّ امتصاصـه . بالنسبة للعقد الطارد للحشرات ، يمكنكم صنع إكليل من نعنع الحقل أو تعليـق كيـس صغير منه في أحد العقود حول العنق .

لصنع نقيـع لمعالجـة السـعال أو الاحتقـان أو آلام المعـدة ، يؤخـذ مقـدار ملعقـة صغيرة أو ملعقتين من أعشاب نعنع الحقل المجففة لكل فنجان مـن المـاء الغـالي ، يـترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ، ثم يشرب شريطة عدم تجاوز فنجـانين يوميـاً . يذكّرنا عطر هذا النبات بنكهة النعناع الفلفلي رغـم كونـه أكـثر نفـاذاً وأقـل طيبـةً ،

يكون طعم النقيع مراً في البداية ويصبح تدريجياً أكثر إنعاشاً .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار ربع إلى نصف ملعقة صغيرة حتى ٣ مرات يومياً .

لا ينصح بإعطاء نعنع الحقل للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذيرات

منذ أن تمّ تقطير زيت نعنع الحقل منذ أكثر من مائة عام وذلك لمساعدة النساء على الإجهاض ، اكتسب هذا النبات سمعة سيئة بسبب زيته شديد السمّية .

إنّ مادة البوليجون La Pulegone (الموجودة فيه) تنشّط فعلا انقباضات الرحم ولكن الجرعة اللازمة للإجهاض هي تقريبا الجرعة المميتة ذاتها ، الأمر الذي لم تعلمه النساء إلا على حسابهن (بعد فوات الأوان) . ذكرت المجلة الطبية البريطانية Lancet حالة تسمم إبّان إسقاط في عام ١٨٩٧ ، ومنذ ذلك الوقت ذكرت حوالي ١٢ حالة مشابهة في المراجع الطبية.

يكفي مقدار نصف ملعقة صغيرة من زيت نعنع الحقل لتحريض انقباضات الرحم ، وحسب تقرير نشر في " صحيفة الجمعية الطبية الأمريكية " فقد ماتت شابّة حامل عمرها ١٨ سنة بعد أن تناولت مقدار ملعقتين صغيرتين من زيت نعنع الحقل وذلك رغم إسعافها .

من الواضح أن النساء الحوامل اللواتي يرغبن إكمال الحمل عليهن تجنب زيت نعنع الحقل ، والحق نقول بأن هذا الزيت يجب أن يمنع في كافة الحالات .

يبقى زيت نعنع الحقل خلاصة مركزة لهذا النبات رغم أن كميات صغيرة منه

يمكن أن تكون قاتلة ، لذلك ليس ثمة أي خطر في تناول بضعة فناجين من نقيع هذا النبات . يقدّر نورمان فرانزوورث Fransworth ، وهو أخصائي في علم تركيب الأدوية ، أنه يلزم تناول ٢٨٣ ليتراً من نقيع نعنع الحقل المكثف للحصول على ما يعادل جرعة واحدة من زيته القاتل .

احتياطات أخرى

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدام نعنع الحقل وليس زيته دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

لا يجب استهلاك نعنع الحقل لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، فإذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال عليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . يجب الرجوع إلى الطبيب في حال حدوث بعض الآثار الجانبية أو في حال استمرار الأعراض لأكثر من أسبوعين بعد بداية العلاج .

مردود أفضل

رغم اختلاف النبات الأمريكي عن الأوروبي فهما يعطيان زيتاً متماثلاً تقريباً ويستخدمان بطريقة واحدة.

الصنف الأوروبي من النوع المعمّر الذي يتكاثر من الأغصان الزاحفة الغارزة بالتربة . يمكن أن تبلغ سيقانه المربعة ٣٠ سم ، وأوراقه البيضوية المتقابلة ملساء ووبرة بعض الشيء . تظهر بعض التجمعات الكوكبية من أزهار الليلك الصغيرة في أواسط الصيف .

يتكاثر الصنف الأوروبي بفضل فسائل من الأغصان الزاحفة في بداية الربيع أو الخريف أو بفضل سيقان مغروزة خلال الصيف . يحب الصنفان أشعة الشمس والأراضي الغنية وجيدة الري والرملية والحمضية قليلاً ، مع أن الصنف الأوروبي يتأقلم مع الظل نوعاً ما . يحتاج الصنف الأوروبي إلى مكان ليتكاثر ، وتبرز أغصانه الزاحفة من الأرض بعد الإزهار .

الصنف الأمريكي نبات حولي سيقانه المربعة يمكن أن يبلـغ ارتفاعـها ٤٥ سـم ، وأوراقه تشبه أوراق الصنـف الأوروبـي رغـم أن أزهـاره الـتي تتفتـح في الصيـف هـي بشكل عام أصغر وأكثر زرقة . يزرع الصنف الأمريكي من البذور المغروسة في الربيـع أو الخريف بحيث تكون سماكة التربة فوقها ٦ مم وتـترك مسـافة حـوالي ١٣ سـم بـين الشتلات .

تقطف الأوراق والقسم العلوي من أنواع الصنفين المذكورين عند الإزهـار . في الخريف ، تقطع على بعد بضعة سنتيمترات من التربة وتعلّق للتجفيف .



نفل أرجواني

Red Trifolium

Clou Rouge

مضاد سرطان ممكن

الجزء المفيد : القسم العلوي من الأزهار

يعتبر هذا النبات أحد أقدم المنتجات الزراعية في العالم فقد كان يزرع منذ عصور ما قبل التاريخ ، وكانوا يستخدمون أزهاره التي على شكل الكرة وأوراقه المركبة من ثلاث وريقات منذ الاستخدام الطويل العهد للأعشاب الطبية . خلال المائة عام الماضية امتُدحت المزايا العلاجية لهذا النبات في علاج السرطان . بالمقابل ، يعلن العديد من الأطباء المعاصرين أن النفل الأرجواني لا يؤدي إلى أي تحسن في وضع المصابين بالسرطان . مع ذلك فقد كشفت بعض الدراسات أن من الممكن أن يكون لهذا النبات بعض الآثار المضادة للأورام .

النفل لكافة الاستخدامات

كما لعب هذا النبات دوراً في الزراعة قديماً جداً تميز أيضاً بكونه استمر لفترة طويلة من التاريخ كرمز ديني ، فقد بجله الإغريق والرومان القدماء وكذلك الشعوب السلتية في إيرلندا قبل اعتناق المسيحية . كان المسيحيون الأوائل ينسبونه إلى الثالوث

المقدس ، وذهب بعضهم إلى القول إن النفل الأرجواني كان النموذج الذي يرمز إلى إيرلندا ، النفل .

استخدم هذا النبات أيضاً كأحد النماذج الأربعة في ورق اللعب (السبتاتي) .

في العصور الوسطى كانوا يستخدمون النفل الأرجواني لمكافحة أعمال السحر ، أما في الشرق الأقصى فكان الأعشابيون يستخدمونه بشكل أكثر عملية وواقعية .

كان الأطباء الصينيون التقليديون قد استخدموه لفترة طويلة كمقشع ، كما أوصى الأطباء الشعبيون الروس لمعالجة الربو . وفي حضارات أخرى ، كان الناس يستعملونه كعلاج خارجي لمكافحة أمراض البشرة والعيون ، واستعمل عن طريق الفم كمدر لبول وذلك لعلاج احتباس الماء ، إضافة إلى وصفه كمهدئ ومضاد التهاب ودواء للسعال وعلاج للسرطان .

شهرته كمضاد للسرطان

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون يشجعون كثيراً على استهلاك هذا النبات ، وتحدثوا عن هذا النبات بصفته " أحد أندر الأدوية التي تمارس تأثيراً إيجابياً في علاج السعال الديكي .... وهو يتمتع بمزايا ملطفة بشكل خاص " . أوصى هؤلاء الأطباء باستعمال النفل الأرجواني لمعالجة السعال والتهاب القصبات والسل ، وافتتنوا بشكل خاص باستخدامه في معالجة السرطان : " يؤخر النفل الأرجواني نمو الأورام السرطانية بشكل أكيد " .

منذ نهاية القرن التاسع وحتى بداية القرن العشرين كان النفل الأرجواني يشكل العنصر الرئيسي للعديد من المستحضرات الصيدلية المعروفة باسم " مركبات النفل " ، وكان أشهر هذه المركبات مستحضراً صنعته شركة ويليام ميريل وهو عبارة عن مزيج من النفل الأرجواني وعدّة نباتات أخرى . كان صانعوا تلك المركبات يدّعون أنه مقوّية وتفيد معالجة الأمراض الجلدية والسفلس والسل (سلّ الغدد اللمفاوية). في عام ١٩١٢ ، انتقد مجلس الصيدلة والكيمياء للجمعية الطبية الأمريكية مركبات النفل

الأرجواني بهذه العبارات : " لا نملك أية معلومات تؤكد أن هذه المركبات تتمتع بمزايا علاجية " .

مع ذلك ، بقي النفل الأرجواني على لائحة أمراض الجلد في " National Formularly " حتى عام ١٩٤٦ ، كما أنه كان من مكونات علاج السرطان الذي ابتكره عامل المناجم السابق هاري هوكسلي Hoxsley .

أوصى الأعشابيون المعاصرون بالنفل الأرجواني كاستعمال خارجي لمعالجة الاكزيما والصدف ، وعن طريق الفم كمنشط هضمي ومقشع لعلاج السعال والتهاب القصبات والحمى القرمزية ، ولا يزال البعض يوصون باستعماله لعلاج السرطان .

المزايا العلاجية

لا يؤمن العديد من أطباء الأعشاب بالمزايا العلاجية للنفل الأرجواني ، وتقول إدارة الغذاء والدواء بهذا الصدد : " ليس ثمة أي سبب يجعلنا نعتقد بمزاياه الطبية " . يرفض فارو تايلر في كتابه عن الأعشاب " The New Honest Herbal " كافة الإدعاءات التي تزعم أن هذا النبات يساعد في علاج السرطان إذا لم يثبت أي شيء من ذلك .

السرطان

من جهة أخرى اكتشف بعض الباحثين من معهد السرطان القومي في هذا النبات بعض المزايا المضادة للأورام ، وقرروا أن يدرسوا بشكل أفضل المزايا العلاجية التي يتمتع بها بعد أن نشر أحد زملائهم ، جوناثان هارتويل ، في " صحيفة المنتجات الطبيعية " دراسة وافية عن هذا النبات أكد فيها أن ٣٣ كتلة ثقافية (حضارة أو مجموعة من الناس) متميزة في العالم تستخدم النفل الأرجواني كعلاج للسرطان ، ولابد لهذا العدد الكبير من الأشخاص الذين اتفقوا جميعاً على الإعتراف بتأثير هذا النبات في علاج السرطان أن يكون له صدى قوي في نفوس الآخرين .

عندئذ قام باحثو المعهد الوطني للسرطان بدراسات مخبرية سمحت باستنتاج أن

النفل الأرجواني يحتوي على أربعة عناصر مضادة للأورام وخاصة مادة الدايدزين " Daidzeine " ومادة الجينيستين " Genisteine" .

يحتوي هذا النبات أيضاً على كمية هامة من مادة توكوفيرول Tocopherol وهو مضاد أكسدة كيماوي - حيوي وعلى نوع من فيتامينات " هـ " E " أثبتت فعاليته في الوقاية من أورام الثدي لدى الحيوانات ، وذلك حسب جيمس ديوك ، أخصائي في طب النباتات في دائرة الزراعة الأمريكية .

لا تزال هذه الإكتشافات في مرحلتها الأولية ، وعلينا عدم استخدام هذا النبات في معالجة السرطان . مع ذلك ، ثمة بارقة أمل للمصابين بسرطان ناتج عن تأثير الهرمونات . عليكم استشارة الطبيب إذا كنتم ترغبون في استهلاك النفل الأرجواني بشكل مترافق مع العلاجات العادية الأخرى .

صحة المرأة

تشير بعض الدراسات إلى أن النفل الأرجواني الذي يؤخذ بكميات كبيرة يكون له أثر استروجيني لا يمكن إهماله ، الأمر الذي يعني أنه يمكن أن يخفف بعض أعراض سن اليأس ، على الرغم أن النساء اللواتي يتناوْلن جرعات إضافية من الأستروجين عليهن أولاً استشارة الطبيب .

مزايا أخرى

برهنت إحدى الدراسات المخبرية أن النفل الأرجواني يكافح بشكل فعال عدداً لابأس به من الجراثيم وخاصة المسؤولة عن السلّ ، وتؤكد هذه النتائج الإيجابية الاستخدام الذي اشتهر به الأطباء الانتقائيون الأمريكان في علاجهم للسلّ .

التحضير والمقادير

للحصول على نقيع لطيف و مقبول من هذا النبات ، تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ثلاث ملاعق من أزهاره المجففة لكل كأس من الماء الغالي ويترك المزيج منقوعاً لمدة

١٠ إلى ١٥ دقيقة . لا تتجاوزوا ثلاثة فناجين في اليوم .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ نصف ملعقة صغيرة إلى ملعقة ونصف حتى ثلاث مرات يومياً . ولا ينصح بإعطاء هذا النبات للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ، ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

على النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل استشارة الطبيب قبل استهلاك هذا النبات . تستخدم الأستروجينات في علاج بعض سرطانات البروستات ، ولكن يمكنها أيضاً تسريع نمو سرطانات الثدي أو الأعضاء الجنسية المتأثرة بهرمون الأستروجين الذي يزيد أيضاً خطر الإصابة بانسداد الأوعية الدموية بالخثرات ، وكذلك بتخثر الدم الداخلي والتهاب الأوعية الدموية . على الأشخاص الذين سبق وأصيبوا ببعض هذه الأمراض ، إضافة إلى الأمراض القلبية أو الحوادث الوعائية الدماغية أن يكونا حذرين جداً تجاه هذا النبات رغم أن المؤلفات الطبية عنه لا تذكر له آثاراً ضارة .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء النفل الأرجواني في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر . يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات وغير المصابات بسرطان سببه هرموني واللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بأمراض قلبية أو حوادث وعائية دماغية أو خثرات سادّة أو التهاب الأوعية الدموية استخدام هذا النبات دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة .

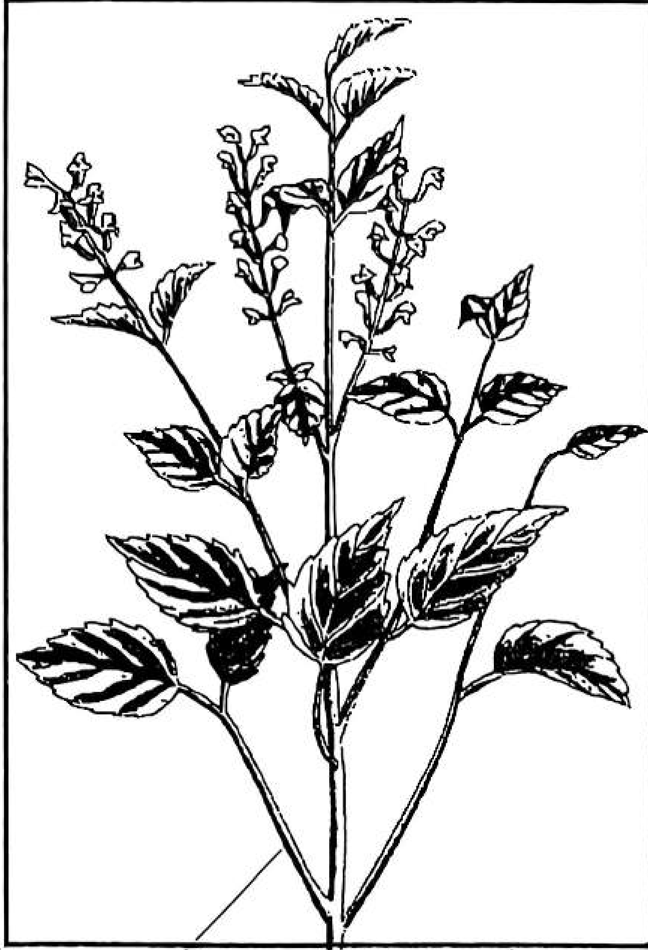
لا يجب أن يستهلك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة مثل آلام المعدة أو الإسهال عليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث آثار غير مرغوبة أو

إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد تناول العلاج .

المتحمسون للنفل الأرجواني

النفل الأرجواني من النباتات المعمرة التي يبلغ ارتفاعها نصف متر . أوراقه مؤلفة من ثلاث وريقات . أزهاره حمراء أو أرجوانية على شكل كرة وذات نكهة ممتعة ويمكن أكلها وتحتوي على عدة زهيرات صغيرة .

ينتمي هذا النبات إلى عائلة القطانيات ويصدر عادة غاز الآزوت في التربة ، وتمنع جذوره العميقة التراب من التكدس على شكل كتل . يبذر هذا النبات في الربيع أو الخريف ويفضّل التربة الرطبة وجيدة التصريف والمعرّضة للشمس المباشرة ولكنه ينمو أيضاً في الأراضي الرملية أو الحصوية . اقطفوا الأزهار عندما يتفتح القسم العلوي منها .



هُربُون

(درَقة)

Scutellaria

Scutellaire

مهدئ أمريكي

الجزء المفيد : الأوراق

يُعتبر الهربون ، المشهور بتهدئة الأشخاص المكتئبين ، من النباتات الأكثر جدلاً إذ يعتبر بعض الأعشابيين المعروفين هذا النبات ذا الأزهار الزرقاء والذي يعود أصله إلى أمريكا الشمالية أفضل مهدئ موجود حتى الآن ، في حين أن عدداً كبيراً من المشككين يدّعون أن هذا النبات لا يمتاز بأي أثر مهدئ .

والحق نقول قد يكون لاستعمال الهربون كمهدئ بعض الأساس الصحيح رغم كل ما يقال .

عشبة الكلب المسحور

منذ عدة قرون والأطباء الصينيون يصفون الهربون الآسيوي كمهدئ ومسكن ويوصون باستعماله لمعالجة التشنجات . بعد أن دخل هذا النبات إلى الغرب عام ١٧٧٢ تمّ وصفه أولاً لمعالجة داء " الكَلَب "، وحسب رأي أحد الأطباء ذوي

الخبرة وهو من انكلترا الجديدة قد يكون لهذا النبات ميزة منع ومعالجة داء الكَلَب ، وخلال المائة عام التي تلت وجد له الأعشابيون مزايا منشطة للهضم ومهدئة .

في القرن التاسع عشر وفي الولايات المتحدة الأمريكية كان الأطباء الانتقائيون يوصون بإعطاء هذا النبات بشكل أساسي كمهدئ ومسكن لمعالجة الأرق والنرفزة وكذلك لمعالجة الملاريا والتشنجات والهذيان عند متعاطي الكحول .

منذ عام ١٨٦٣ إلى عام ١٩١٦ كان الهربون في عداد الأدوية الأمريكية المهدئة ومن عام ١٩١٦ إلى عام ١٩٤٧ أخذ هذا النبات مكانه في كتاب National Formulary وهو الكتاب المرجعي للصيادلة .

يوصي الأعشابيون المعاصرون بتناول الهربون كمهدئ في حالة الأرق وتوتر الأعصاب واضطرابات ما قبل الطمث وكذلك في حالة الحرمان الناتجة من الامتناع عن تعاطي المخدرات والكحول . ويعطي بعض الأعشابيين لهذا النبات مزايا أخرى إضافية كمعالجة الحمّى والتشنجات .

المزايا العلاجية

يجمع العلماء الأمريكيون برمتهم تقريباً على إدانة الهربون فهم لم ينسوا قط الاستنتاجات الخاطئة لأعشابيي الماضي الذين كانوا يعتقدون أن هذا النبات يفيد في معالجة الكَلَب .

أما تقييم إدارة الغذاء والدواء بهذا الخصوص فهو يدعم التقرير المنشور في The Dispensatory Of The United States عام ١٩٤٣ : " لا يتمتع الهربون بأية ميزة علاجية وليس له أي أثر عند استهلاكه وبالنتيجة ليس له أية قيمة طبية " .

مهدّئ ومسكّن

لقد نشر هذا التقرير في عام ١٩٤٣ ومنذ ذلك الوقت أكد بعض الباحثين الأوربيين والروس على المزايا العلاجية لهذا النبات بصفته مهدئاً ، ويقبل بعض الأطباء الأوروبيين استخدام هذا النبات كمهدّئ ومسكّن وهو أحد العناصر المكونة الموجودة

في عدد لابأس به من الأدوية المنومة الموجودة في الأسواق الأوروبية كافةً .

مزايا أخرى

أثبتت دراستان يابانيتان على الحيوانات أن الهربون يرفع معدل الكولسترول " الجيد " (البروتينات الدهنية عالية الكثافة Hdl) ، فكلما ازداد معدل الـ Hdl كلما انخفض معدل حدوث الأزمات القلبية ، وتسمح هذه الاكتشافات بأن نعتقد أن هذا النبات مفيد في منع الأمراض القلبية أو الحوادث الوعائية الدماغية عند الإنسان ويدّعي بعض الأطباء الصينيين أنهم نجحوا في معالجة التهاب الكبد بهذا النبات ، ولكن من المبكر جداً أن نمتدح المزايا العلاجية لهذا النبات في معالجة أمراض الكبد الخطيرة رغم وجود بعض الدراسات الأكثر تقدماً والتي أيدت استعماله لهذه الغاية .

التحضير والمقادير

للحصول على نقيع مهدئ تؤخذ ملعقة صغيرة إلى ملعقتين من العشب المجفف لكل فنجان من الماء الغالي. يترك المزيج منقوعاً لمدة ١٠ دقائق . يجب عدم تناول أكثر من ٣ فناجين يومياً . يضاف إليه السكر أو العسل أو الليمون أو يخلط بمستحضر نباتي وذلك لرفع قيمته العلاجية.

لا ينصح بإعطاء الهربون للأطفال دون الثانية من العمر ، أما الأطفال الأكبر سناً والأشخاص فوق الخامسة والستين فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة وزيادة الجرعة عند الحاجة .

تحذير

لا تذكر المراجع الطبية عن الهربون أي أثر ضار رغم أنه إذا أخذ بكمية كبيرة قد يسبب حالة من التشوش (الخلط) والدوار وارتجاف في العضلات أو حتى بعض التشنجات .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الهربون في عداد النباتات التي لم تثبت فعاليتها

بعد .كما يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدام هذا النبات دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة.

لا يجب استهلاك الهربون لغايات علاجية إلا بعد موافقة الطبيب ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة مثل آلام المعدة أو الإسهال يجب الإقلال منه أو التوقف عن استهلاكه . عليكم استشارة الطبيب في حال حدوث أعراض جانبية أو إذا استمر المرض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

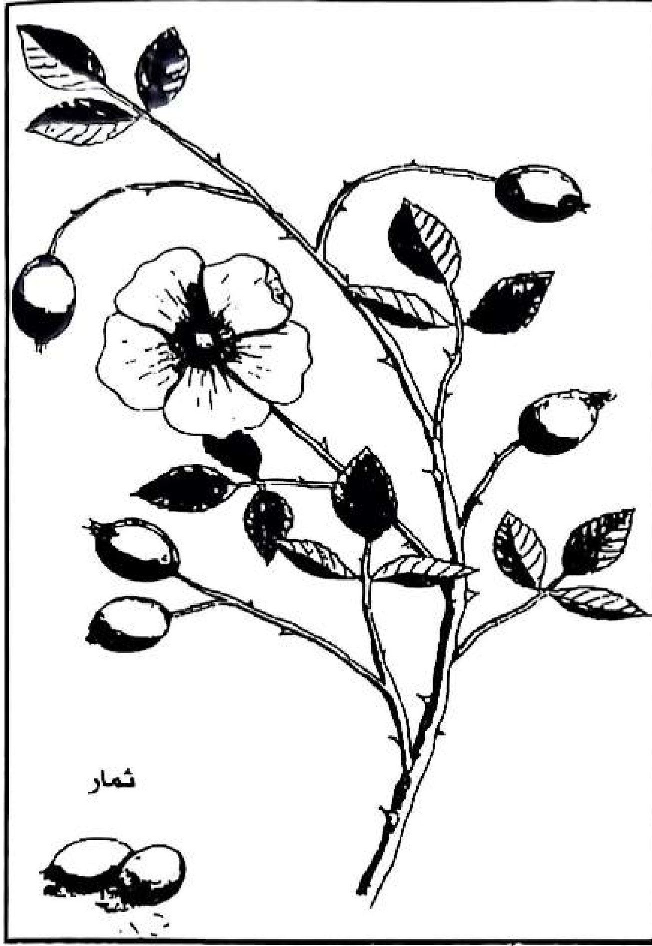
منوم طبيعي

ينمو عدد لابأس به من أصناف هذا النبات في أوروبا ولكن الصنف الأمريكي هو المستعمل طبياً وغالباً ما يسمى " هربون فيرجينيا " رغم أنه ينمو في جميع مناطق الولايات المتحدة وفي جنوب كندا .

الهربون نبات معمر مشيق ارتفاعه حوالي نصف متر له ساق مربعة وأوراق مسننة متقابلة . أزهاره ثنائية الشفة وشفته العليا ذات زائدة طولانية تشبه غطاء الرأس .

يمكن أن يزرع هذا النبات انطلاقاً من البذور أو من أقسام تؤخذ من الجذر تزرع في وقت مبكر من فصل الربيع . إن الهربون الذي لا يتطلب الكثير من العناية يفضل الأراضي جيدة التصريف والشمس الساطعة ورغم كونه من النباتات المعمرة فإنه لا يعيش أكثر من ٣ سنوات . وتقطف الأوراق في أواسط فصل الصيف .

ورد
Rose
Rose



نصائح عمليّة

الجزء المفيد : الثمار

ما يزال الورد متربعاً على عرش مملكة الزهور وما يزال الناس يمتدحونه منذ أقدم العصور . مع ذلك فهذا النبات ليس ثميناً من الناحية الطبية إلا عندما تسقط تويجاته الخملية وتظهر ثماره التي تبلغ حجم حبات الكرز .

تحتوي ثمار الورد على كميات من فيتامين ج " C " لا تعرف مقاديرها ، ويرى بعض الأعشابيين أن ثمار الورد من أفضل مصادر هذا الفيتامين الطبيعية ، بينما يسخر بعض العلماء من هذه المزاعم ويدّعون أنه على الأقل يجب تناول حوالي ١٢ فنجاناً من عصير الثمار يومياً للحصول على ما يكفي من هذا الفيتامين ، ويجب زيادة هذا المقدار من أجل معالجة الرشح والأنفلونزا .

يمكن أن يكون الورد مفيداً في معالجة الرشح والأنفلونزا رغم مبالغة الأعشابيين في ذلك .

زهور طبية

كانت الورود و الزهور التي يفضلها قدماء المصريين الذين كانوا يستخدمون البتلات العطرة كمزيل للرائحة وماء الورد كعطر .

كان أبقراط في اليونان القديمة يوصي بمزج الورد مع الزيت لمعالجة أمراض الرحم ، وكان الأطباء التقليديون في الهند القديمة ينظرون إلى بتلات الورد كمنعش وقابض لذلك استخدموا الكمادات لمعالجة الجروح والإلتهابات ، كما نظروا إلى بتلات الورد ومائه كملينات .

أكد الأعشابيون الغربيون تلك الاستخدامات ، فقد كانت الراهبة وعالمة الأعشاب الألمانية هيلدجارد دو بنجان توصي باستخدام نقيع ثمار الورد كعلاج طارئ في عدد كبير من الأمراض . وفي القرن السابع عشر كان عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبيبر مقتنعاً أن الورد يمكن أن يسبب الإمساك ووصفه بالقابض ، وكتب أنه " يقوي المعدة ويمنع الإقياء ويهدئ التهابات الحلق التي يهيجها السعال .... وله تأثير على الإسهال وخدمات ثمينة في السل " .

على مر القرون ، وصف الأعشابيون الأوروبيون نقيع بتلات الورد المجففة لآلام الرأس والدوار وتقرحات الفم وآلام الطمث .

الفيتامين " ج " يعود بقوة

كان الأمريكيون دائماً مغرمين بالورود ، فقد زُرع الورد حول " البيت الأبيض " قبل أن يزرع أي نبات آخر . مع ذلك فقد اعتبر الأعشابيون الأمريكان دوماً الورد نباتاً طبياً قليل الأهمية ، وكان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يستثنون بتلات الورد من علاجاتهم ، ويحولون الثمار إلى عصيدة Puree يصنعون منها كافة أصناف الأقراص (الطبية) .

اختفى الورد تقريباً من كافة كتب الأعشاب في بداية القرن العشرين ، وفي حوالي الثلاثينات اكتشف فيتامين ج " C " ، وتبين لهم حينئذ أن ثمرة الورد تحتوي

على كميات كبيرة منه .

وفي أيامنا هذه يمتدح الأعشابيون مزايا الثمار كمصدر من مصادر فيتامين ج ، فيذكر أحد كتب الأعشاب المعروفة جداً ما يلي : " ثمار الورد غنية بفيتامين ج وأغنى من البرتقال ، (إذا أخذنا نفس المقادير من النباتين)، يدعي البعض أنه علينا شرب عدة مناقيع من ثماره يومياً " . ينصح الأعشابيون باستهلاك ثمار الورد عند الإصابة بالرشح أو بالأنفلونزا وذلك بفضل محتواها من فيتامين ج ، ويصف بعضهم الآخر استخدام الورد كملين لطيف .

المزايا العلاجية

ليس ثمة أية مشكلة في إضافة ثمار الورد إلى نظامكم الغذائي اليومي مع ذلك يجب أن لاتحسبوا أن ثماره الحمراء القانية أو نقيعها سوف تزودكم بكميه من فيتامين " ج " كافيه لحسن عمل وظائف جسمكم وخاصة إذا كنتم تتناولون هذا الفيتامين لشفاء الرشح أو النزلة الوافدة .

تحتوي ثمار الورد على كمية هامة من فيتامين " ج " ، إلا أن طريقة التجفيف تدمر من ٤٥٪ إلى ٩٠٪ من هذا الفيتامين ، ونحصل على ٤٠٪ فقط من الكمية المتبقيه في النقيع ، ومع ذلك يبقى معدل فيتامين "ج " مرتفعاً ولكنه بشكل جوهري أقل مما تذكره بعض كتب الأعشاب.

يدعي عدد لابأس به من الشركات المنتجة لفيتامين " ج " أن منتجاتهم قوامها ثمار الورد . وبالفعل ، ليس ثمة مستحضر يستخدم في ثمار الورد فحسب ، ففي المنتجات التجارية لهذا الفيتامين يضاف أنواع من الحموض الأسكوربية (أي الفيتامين ج) الآتية من مصادر أخرى إلى ثمار الورد .

الرشح والنزلة الوافدة

تؤيد بعض الدراسات العلمية استخدام فيتامين " ج " لتخفيف أعراض الرشح البسيط وتخفيض مدّته ، وتنصح تلك الدراسات بتناول جرعة ٢٠٠٠ ملغ أو أكثر

يومياً منذ لحظة الشعور بالأعراض الأولى وحتى اختفائها .

تتجاوز هذه الجرعة إلى حد كبير كمية الجرعة الإعتيادية التي يوصى بها وهي ٦٠ مغ ، ومن غير الواقعي الإعتقاد أنه بوسعنا الحصول على مثل تلك الكمية(أي ٢٠٠٠ مغ) عن طريق مستحضرات ثمار الورود .

مع ذلك فإن مثل تلك المستحضرات يمكن أن ترفع الكمية الإجمالية من الفيتامين " ج " التي يتناولها المصابون بالرشح أو الأنفلونزة ، فنقيع حار من الورد يساعد على تخفيف آلام الحلق وإحتقان الأنف والرشح الذي يرافق تلك الأمراض ، إضافة إلى أنه يحمي الحلق ، مما يؤدي إلى إضعاف قدرة الفيروسات على التكاثر (إذ أن فيروسات الرشح تتكاثر في محيط درجة حرارته ٣٢° كحد أقصى) .

التحضير والمقادير

للحصول على نقيع لذيذ وقابض قليلاً ، وذلك لتسريع الشفاء من الرشح والأنفلونزا ، يؤخذ مقدار ملعقتين إلى ثلاث ملاعق صغيرة من ثمار الورد المجففة والمفرومة لكل فنجان من الماء الغالي ، يترك المزيج منقوعاً خلال ١٠ دقائق ثم يشرب عند الحاجة .

بالنسبة للصبغة ، يؤخذ مقدار نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة عند الحاجة .

يمكن إعطاء نقيع ثمار الورد خفيف التركيز دون خوف للأطفال دون الثانية من العمر .

تحذيرات

يمكن للجرعات الكبيرة من فيتامين " ج " أن تسبب الإسهال لدى بعض الناس ، إضافة إلى أنها قد تتعب الكلى ، و لا يتأثر الأشخاص الذين لا يعانون من مشاكل كلوية بذلك ، ولكن الأشخاص الآخرين المصابين بأمراض الكلى عليهم استشارة الطبيب قبل تناول كميات كبيرة من ثمار الورد .

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الورد في عداد النباتات التي ليس لها أي خطر .

يمكن للنساء المعافيات وغير الحوامل وغير المرضعات استخدامه دون خوف شريطة التقيد بالجرعات المحددة . استشيروا الطبيب إذا استمرت أعراض الرشح أو الأنفلونزا لمدة أسبوعين ، أو إذا ظهرت الحمّى في نهاية المرض أو إذا ضُرحتم قشعاً بنياً أو أحمر اللون .

قطاف الثمار

ينمو الورد في كافة أنواع المناخ ، وتصدر الأصناف الأكثر " قِدماً " رائحة أقوى من روائح الأصناف الهجينة الجديدة ، وذلك رغم أن أزهارها تذبل بشكل أسرع . يمكنكم استشارة الأخصائي الزراعي حول الصنف الذي يناسب منطقتكم . استفيدوا تماماً من الأزهار ، ثم اقطفوا الثمار وجففوها .

يانسون

(أنيسون)

Anise

Anis



علاج للسعال بنكهة السوس

الجزء المفيد : الثمار (البذور)

تغوص جذور اليانسون عميقاً في الأرض مثلما تغوص سمعته العريقة في تاريخ النباتات الطبية ، فمنذ حقبة الفراعنة وبذوره العطرية – التي هي في الحقيقة ثمار هذا النبات – شائعة الإستعمال . جعلت منه رائحته الجذابة أحد أوائل العطور والأملاح العطرية في تاريخ البشرية . كان الإغريق يقدرونه لما له من قوة في الوقاية من الأزمات العصبية .

يعرف اليوم هذا النبات بكونه من التوابل ، ونجد طعمه الظاهر كطعم السوس في مختلف أنواع السكاكر المسماة " بونبون بالسوس " والتي هي في الحقيقة معطرة باليانسون وليس بالسوس ، كما أن اليانسون يعتبر من مركبات العديد من أنواع الأدوية الملبسة والشراب المخصصة لمكافحة السعال وهي متوفرة في الأسواق التجارية . يقال عن عطره بأنه مسكر وهو يشكل أساس بعض المشروبات المحلية في عدة بلدان كمشروب الأوزو Ouzo اليوناني والباستي Pastis الفرنسي . مع ذلك

فإن أعظم مزايا اليانسون لا توجد في السكاكر ولا في المشروبات ولكن في الخزانة الصيدلية .

أحلام جميلة ومسرّات أخرى

كان أبقراط ، شيخ الأطباء ، يوصي بتناول هذا النبات لتخليص الجهاز التنفسي من المواد المخاطية ، أما معاصره تيوفراست Theophraste فكان أكثر رومانسية ، فقد كان يقول : " إذا وضع المرء اليانسون قرب سريره ليلاً فسوف يرى أحلاماً جميلة وذلك بفضل عطره العذب " ، وكان بلين القديم Pline L'ancien ، عالم الطبيعة الروماني ، يوصي بمضغ بذور اليانسون الطازج لترطيب وإنعاش النَفَس والمساعدة على الهضم بعد وجبات الطعام الثقيلة .

كان أطباء الصين القدماء هم أيضاً يستعملون اليانسون كوكبي الشكل لتنشيط الهضم ومعالجة النفخة وإنعاش النَفَس .

كان الرومان يزرعون هذا النبات بكثرة للحصول على عطره وعلى مزاياه الطبية . استخدم اليانسون –كغيره من التوابل العديدة – في تحضير الحلويات وخاصة في تحضير نوع من الحلوى يسمى موستاسيوم Mustaceum كان يؤخذ بعد الوجبات الرومانية الدسمة وذلك لتسهيل الهضم ، وربما كان هذا النوع من الحلوى – حسب رأي بعض المؤرخين – أصل الحلوى التي تقدم في الأعراس .

كان جون جيرارد John Gerard ، عالم الأعشاب البريطاني القديم ، يوصي بتناول اليانسون لمنع الفواق (الحازوقة أو الحقّة) ، وكذلك وصف هذا النبات لإدرار الحليب عند المرضعات وكعلاج لحالات احتباس الماء وآلام الرأس والربو والتهاب القصبات والأرق والغثيان . يعتبر اليانسون من النباتات القاتلة للقمل والمخففة للمغص لدى الرضّع والشافية من الكوليرا وحتى من السرطان .

في الولايات المتحدة وخلال القرن التاسع عشر ، كان الأطباء الانتقائيون يوصون بتناول اليانسون لتخفيف آلام المعدة والغثيان والغازات المعوية ومغص الرضيع .

في أمريكا الوسطى كانت المرضعات يتناولن اليانسون لإدرار الحليب . وكان اليانسون سلعة تجارية مهمة جداً في كافة دول حوض المتوسط القديم ، إلى درجة أنه كان يستعمل كالعملة المتداولة لتسديد الضرائب.

أعلن القديس متّى في الإنجيل : " تدفعون ضريبة العشر من النعناع ومن اليانسون ومن الكمون " . لقد بلغ اليانسون درجة كبيرة من الشعبية بصفته تابلاً ودواءً وعطراً في بريطانيا في فترة العصور الوسطى بحيث أن الملك ادوارد الأول فرض عليه ضريبة من أجل إصلاح جسر لندن .

المزايا العلاجية

يوصي الأعشابيون – كزملائهم منذ أكثر من ألفي عام – بتناول اليانسون للحصول على منافعه في علاج السعال والتهاب القصبات وآلام المعدة والنفخة ، وينصح بعضهم بإعطائه للنساء الحوامل ليريحهن من الغثيان الصباحي . مع ذلك ، تذكر بعض الكتب الطبية أنه لم يتم حتى الآن دراسة أية ميزة من المزايا الطبية المزعومة لليانسون دراسة " علمية " ، ولكن من الواضح أن صاحب هذا الإدعاء لم يكن قد قرأ الصحف العلمية .

علاج للسعال

يؤكد العلم الإستعمال التقليدي لليانسون في علاجه للسعال والتهاب القصبات والربو ، وحسب عدة دراسات يحتوي اليانسون على عناصر كيماوية ، الكريوسول Creosol والألفابينين Alpha - Pinene تنظف القصبات من الإفرازات وتعمل كمقشعات .

الهضم

يحتوي اليانسون على عنصر كيماوي آخر ، الأنيتول Anethole يسهل عملية الهضم ، ويُذكر أن اليانسون قد استعمل في كافة العصور بعد الوجبات .

صحة المرأة

يحتوي اليانسون أيضاً على عناصر كيماوية كالديانيتول Dianethole والفوتوأنيتول Photoanethole ، وهما عنصران يشبهان الأستروجين . يفترض الباحثون أن وجود هذين العنصرين الشبيهين بالهرمونات الأنثوية هو السبب في تنشيط إدرار الحليب لدى المرضعات .

يسمح اليانسون بتخفيف اضطرابات سن اليأس وذلك رغم نشاطه الهرموني الضعيف .

صحة الرجل

تستخدم بعض الهرمونات الأنثوية الشبيهة بالأستروجين لعلاج سرطان البروستات . لا يمكن لليانسون بمفرده أن يشفي من هذا المرض ، ولكن الرجال الذين يتبعون علاجاً هرمونياً عليهم مناقشة ذلك مع الطبيب ، فربما كان اليانسون المترافق مع دواء مصروف بوصفة طبية مفيداً في مثل هذه الحالة .

مزايا أخرى

يؤكد تقرير طبي أن اليانسون يجدد خلايا الكبد لفئران مخبرية ، ومن الممكن أن يكون مفيداً في معالجة التهاب الكبد وتشمعه . تعتبر المزايا العلاجية لهذا النبات واعدة رغم عدم وجود دراسة تثبت فعالية اليانسون في معالجة أمراض الكبد .

التحضير والمقادير

لتحضير النقيع ، يسحق مقدار ملعقة صغيرة من بذور اليانسون ويضاف إلى فنجان من الماء الغالي ، ثم يترك النقيع لمدة ١٠ إلى ٢٠ دقيقة ، ثم يصفّى ويشرب على أن لايتجاوز المرء ثلاثة فناجين يومياً .

للحصول على نقيع أقل تركيزاً تخفّض الكمية المذكورة إلى النصف . يمكن إعطاء القليل من هذا الشراب للرضّع الذين يعانون من المغص وبكميات صغيرة جداً

فقط ، أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين فيمكنهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة ثم زيادة الجرعة عند اللزوم .

تحذيرات

يوصي عدد لا بأس به من أطباء الأعشاب بتناول اليانسون خلال فترة الحمل وذلك لتخفيف حالات الغثيان الصباحي . لا يبدو أن هذا النبات قد سبب الإجهاض أو التشوهات الخلقية قط . مع ذلك ، يتفق الأطباء أن الحوامل يجب أن يمتنعن عن تناول أي دواء لغايات علاجية .

ليست الأستروجينات وحتى الأعشاب ذات النشاط الهرموني الضعيف جداً دون أخطار . إنها أحد مركبات حبوب منع الحمل ، وبالنتيجة يجب على النساء اللواتي منعن من تناول تلك الحبوب استشارة الطبيب قبل اللجوء إلى تناول اليانسون لكونه ذا نشاط هرموني .

يمكن للأستروجينات أن تسبب آلام الشقيقة وتسهل تشكيل الخثرات الدموية وظهور أورام الثدي .

احتياطات أخرى

أدرجت إدارة الغذاء والدواء اليانسون في عداد النباتات التي لا تشكل أي خطر . إذا استخدم اليانسون لغايات علاجية فليس له أية مضادات استعمال بالنسبة للنساء المعافيات غير الحوامل وغير المرضعات . يمكن لجرعات مرتفعة من زيت اليانسون أن تسبب إسهالاً وإقياءات . عليكم استشارة الطبيب إذا كنتم ترغبون بتناول اليانسون للمعالجة ، أما إذا أحدث بعض الاضطرابات الخفيفة كآلام المعدة أو الإسهال فعليكم الإقلال منه أو التوقف عن تناوله . عليكم استشارة طبيبكم في حال حدوث آثار جانبية أو إذا استمرت الأعراض لمدة أسبوعين بعد بداية العلاج .

اليانسون نبات حولي مستقيم جداً ويبلغ ارتفاعه ٦٠ سم ، له ساق ملساء عليها أوراق خملية مقسمة إلى عدة وريقات وباقات على شكل مظلات من الأزهار البيضاء والصفراء تزهر في منتصف الصيف وتعطي ثماراً خملية صغيرة في نهاية فصل الصيف .

تزرع بذور اليانسون على عمق أقل من نصف سنتيمتر في التربة وذلك بعد زوال مخاطر الصقيع . يحب هذا النبات الشمس والتربة الغنية وجيدة التصريف . مع ذلك يمكنه أن يتأقلم مع الأراضي الأكثر فقراً . درجة الحرارة المثالية لزراعته هي ٢٠° . تنتش البذرة بعد أسبوع أو اثنين من زراعتها .

وبسبب جذره المحوري الطويل ليس من السهل اقتلاع النبات وغرسه في مكان آخر بعد بذره في الأرض. تترك مسافة ٤٥ سم بين الشتلة والأخرى . ومن السهل زراعة هذا النبات شريطة عدم تعريضه للريح المباشرة وإلا فإنه يذبل .

تقطف البذور عندما يتحول لونها من الأخضر إلى البني – الرمادي حيث يقطع رأس الزهرة بالكامل قبل أن تنفجر العناقيد . توضع الأزهار في حقيبة ورقية لتجنب تشتت البذور . وتجفف البذور على الورق أو على خرقة تحت الشمس الساطعة ثم تحفظ في أوعية معتمة وجيدة الإغلاق ، وذلك للحفاظ على زيتها.

لايجب الخلط بين اليانسون واليانسون النجمي (أو الكوكبي) من جهة ، وبين اليانسون الياباني من جهة أخرى (Illicium Landeolatum) وهو نبات سام .

احتياطات وعلاج
دليل استخدام بسيط وعملي للنباتات الشافية

أي نبات سوف تستخدمون إذا أصبتم برشح أو بألم الرأس ؟ هل ثمة نبات يتمتع بمزايا علاجية تخفف مغص الأطفال ؟ هل تعرفون دواءً قوامه الأعشاب يسمح لكم بالاسترخاء والراحة بعد يوم عمل مرهق ؟

يعرض هذا الكتاب أكثر من ١٠٠ استخدام مختلف موزعة على ثلاث لوحات (جداول) متميزة تحمل عناوين : " الأمراض " و" المفعول العلاجي " و "استخدامات أخرى ".

يقدّم الجدول الذي يحمل عنوان " الأمراض " النباتات المخصصة للوقاية من الأمراض أو من أعراض خاصة أو معالجتها. يمكن للنباتات المدرجة تحت عنوان " المفعول العلاجي " (الاستعمالات) أن تحل محل بعض الأدوية كالصادات والمسكنات.

أما جدول " استعمالات أخرى " فهو يصف بعض الاستخدامات الأقل شهرة للنباتات الطبية ، وخاصة طاردات الحشرات.

بعض الإجراءات الوقائية

ينبغي قراءة الفصل الخامس (النباتات) قبل اللجوء إلى نبات طبي مهما يكن ، لأن الجداول أدناه لا تذكر سوى الآثار الجانبية الأكثر خطورة. عليكم - إذا أمكن - معرفة المزايا العلاجية لنبات ما قبل استخدامه.

في حالة الأمراض المزمنة كالذبحة (التهاب اللوزتين) والربو والتهاب المفاصل وارتفاع الضغط الشرياني ، يجب عدم استخدام النباتات الطبية بشكل مترافق مع

العلاج الاعتيادي المنتظم إلا بعد موافقة الطبيب ، لأنها يمكن أن تسبب ارتكاسات حسية لدى بعض الأشخاص. تعتبر الزيوت أكثر تركيزاً من النباتات ، ويمكن لتناول كميات منها - حتى لو كانت صغيرة جداً - أن يسبب آثاراً غير مرغوبة.

احتياطات خاصة بالنسبة للنساء

يجب على النساء الحوامل والمرضعات - ما عدا بعض الاستثناءات - عدم استهلاك النباتات الطبية لأغراض علاجية لأنها قد تلحق الضرر بالجنين (تشوّهات خلْقية) أو قد تؤذي صحة الرضيع.

تُعتبر غالبية النباتات ذات المزايا المساعدة على الهضم من مضادات التشنج ، أي أنها ترخي جدران العضلة الملساء لأنبوب الهضم ، وبما أن الرحم عضلة ملساء فمن المتوقع أن ترخي تلك النباتات أيضاً هذا العضو ، وهكذا فإن أغلب النباتات التي تسهل الهضم قد استخدمت في كافة العصور في تنشيط الرحم ، أي كمدرات للطمث ، وبالنتيجة ، فإن استخدامها قد يسبب الإسقاط (الإجهاض). مع ذلك ، فإن هذا التناقض الواضح يبدو مرتبطاً بالجرعات ، فالجانسنغ مثلاً قد أثبت فعاليته - إذا استخدم بجرعات دقيقة - في معالجة الغثيان الصباحي لدى الحوامل ، ولكن إذا أخذ بجرعات عالية (حوالي ٢٠ ضعف الجرعة المخصصة لتسكين ألم المعدة) فقد يسبب انقباضات في الرحم.

تستخدم غالبية النباتات التي تسهل الهضم في المطبخ أيضاً. يمكن للنساء الحوامل والراغبات بالحمل استخدام تلك النباتات لرفع نكهة الأطعمة التي يتناولنها. بالمقابل ، عليهن تجنب استهلاكها لأغراض علاجية طالما لم تحلّ مسألة الآثار التي تسببها على الرحم ، وذلك رغم أن التأثير على الرحم لم يثبت تجريبياً بالنسبة لغالبية نباتات تلك الفئة. يجب على النساء الحوامل تجنب العلاج بواسطة النباتات الطبية بدون موافقة وإشراف الطبيب النسائي.

الأمـراض

الأمـراض	النبـاتـات	الاحـتيـاطـات
آلام الأسنان (انظر أيضاً "ألم ")	(استعمال خارجي) زيـــت فلفـــل الجمايكـا وكبـش القرنفل	– لا تستخدموا سوى قطرة أو اثنتـين مـن هذيـن الزيتـين ، لأن ابتلاعـهما ولـو بكمية ضئيلة يمكن أن يسبب تسمّماً .
آلام الحلق	حلبة خطمي بوصير بوقيصا (دردار) سوس قويسة	– للحلبة مفعول أستروجيني لا يُهمل. – يجب علـى النسـاء المحظّر عليـهن تنـاول حبـوب منـع الحمـل والمصابـات سـابقاً بسرطان الثدي أن يستشرن الطبيب . – يمكـن لاستـخدام السـوس لفـترة طويلـة وبكمية كبيرة أن يسـبب احتبـاس المـاء وارتفاع الضغط الشرياني وآلام الـرأس وخللاً هرمونياً.
آلام الرأس (انظر أولاً "ألم ")	بـــابونج ألمـــاني (للشقيقة) فلفـل أحمـر (آلام الرأس الوعائية)	
ارتفـاع الضغـط الشرياني (انظر أيضاً مدرّات البـول في الجـدول المعنـون " المفعـول العلاجي ")	فراسيون القلب الثوم السيميفوجا (جذر الثعبان) برباريس شائع زنجبيل دبق بابونج ألماني زعفران	– يمكـن لجذر الثعبـان أن يبطّـئ إيقـاع القلب، استشيروا أولاً طبيبكم إذا كنتم تعانون من قصور القلب الاحتقاني. – يمكـن للدبـق أن يبطّـئ إيقـاع القلـب والضغـط الشريـاني. عليكـم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون مـن مرض قلبي.

ارتفاع الكولسترول	ثوم كركم حلبة زنجبيل جانسنغ برسيم فلفل أحمر آذان الجدي تفاح زعفران هربون شاي	– للحلبة مفعول أستروجيني لا يهمل. يجب على النساء المحظّر عليهن حبوب منع الحمل أو المصابات بسرطان الثدي استشارة الطبيب. – يحتوي الشاي على الكافين الذي يمكن أن يسبب الأرق والاعتياد (الاعتماد).
الأرق	أخلية فراسيون القلب كرفس زهرة الألام جنجل (حشيشة الدينار) مليسة (ترنجان) كرز الطير هربون	– يمكن للمليسة أن تتفاعل مع مادة التيريوستيمولين Thyreostimuline . عليكم استشارة الطبيب أولاً إذا كنتم تعانون من مشاكل في الغدة الدرقية. – يمكن لاستخدام الكرفس لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم.
الإسهال	شبث قطلب برباريس شائع علّيق بستاني حوذان حرّيف بوصير توت آذان الجدي	– يمكن للشونيز الزراعي أن يسبب خللاً في معدلات البوتاسيوم والصوديوم الموجودين في الجسم. عليكم استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من الضغط الشرياني أو من مرض قلبي أو من اضطراب كلوي. – يمكن للراوند بكميات كبيرة أن يسبب الإسهال.

	تفاح شونيز زراعي ملكة المروج راوند شاي	- يحتوي الشاي على الكافيين الذي يمكن أن يسبّب الأرق والاعتياد. - يمكن لاستعمال القطلب لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم.
اضطرابات سن اليأس	يانسون سيميفوجا (جذر الثعبان) نفل أرجواني شمرة حلبة	- يتمتع اليانسون والسيميفوجا والشمرة والنفل الأرجواني بمفعول أستروجيني ملحوظ. يجب على النساء المحظّر عليهن تناول حبوب منع الحمل والمصابات سابقاً بسرطان الثدي استشارة الطبيب أوّلاً. - يجب على النساء اللواتي يعانين من مرض قلبي استشارة الطبيب قبل استعمال السيميفوجا لأنه قد يبطئ إيقاع القلب.
اضطربات الطمث (انظر أيضا "آلام")	أخلية يانسون سيميفوجا (جذر الثعبان) نفل أرجواني حلبة شمرة بابونج ألماني رباطية	- تتمتع الشمرة والحلبة واليانسون والسيميفوجا بمفعول أستروجيني. يجب على النساء المحظّر عليهن تناول حبوب منع الحمل أو المصابات سابقاً بسرطان الثدي استشارة الطبيب أولاً. - يجب على النساء اللواتي يعانين من مرض قلبي استشارة الطبيب أولاً قبل استخدام جذر الثعبان لأنه قد يبطئ إيقاع القلب.
الاكتئاب	الهيفاريقون	- يمكن للهيفاريقون أن يتفاعل مع بعض الأغذية والأدوية.
التهاب الإحليل	قطلب	- يمكن لاستخدام القطلب لفترة طويلة أن

		يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم
التهاب القصبات (انظر أيضاً السعال)	ثوم إشناسيا برباريس شائع حوذان حرّيف	
التهاب الكبد	السوس	- يمكن للسوس المستخدم بكمية كبيرة ولفترة طويلة أن يسبب احتباس الماء وارتفاع الضغط الشرياني وآلام الرأس وخللاً هرمونياً.
التهاب الملتحمة	برباريس شائع	
التهاب المفاصل	حشيشة الملاك بابونج دغل كركم اشناسيا قنب الماء حلبة عرعر جنطيانا زنجبيل هيفاريقون ذيل الخيل سوس ملكة المروج سوحر (صفصاف أبيض) رجل الحمام	يمكن لحشيشة الملاك أن تسبب الشرى في الشمس. - للحلبة مفعول أستروجيني لا يُهمل، لذلك على النساء المحظّر عليهن حبوب منع الحمل واللواتي سبق وأصبن بسرطان الثدي استشارة الطبيب أولاً. - يمكن أن يستنفد الاستخدام الطويل لذيل الخيل والعرعر احتياطي البوتاسيوم في الجسم. - يمكن لاستخدام السوس بكميات كبيرة ولمدة طويلة أن يسبب احتباس الماء وارتفاع الضغط الشرياني وآلام الرأس وخللاً هرمونياً : (Pseudo-Hyperaldosteronisme) - يمكن للهيفاريقون أن يتفاعل مع عدد لا بأس به من الأغذية والأدوية وذلك بسبب كبحه لخميرة تأكسد وحيد الأمين. - يمكن لرجل الحمام أن يبطئ إيقاع

		القلب ويضيّق المجاري التنفسية ، لذا عليكم استشارة الطبيب إذا كنتم مصابين بمرض قلبي أو بالربو.
الألم (انظر أيضاً "مخدّر" في الجدول المعنون "المفعول العلاجي")	زهرة الآلام فلفل أحمر ملكة المروج سوحر رجل الحمام رباطية	- يمكن لرجل الحمام أن يبطئ إيقاع القلب ويُضيّق المجاري التنفسية. عليكم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من مرض في القلب أو من الربو.
علاج الأمراض القلبية (انظر أيضاً ارتفاع الضغط الشرياني والكولسترول في هذا الجدول ومدرّات البول في الجدول المعنون "المفعول العلاجي")	زعرور زهرة الآلام جنكة	
الإمساك	نبق مسهّل بقدونس آذان الجدي التفاح السنا رجل الحمام راوند	- يمكن للنبق المسهل والراوند والسنا أن تسبب آلاماً معوية. - يمكن للاستخدام الطويل للبقدونس أن يستنفد احتياطي البوتاسيوم من الجسم. - يمكن لرجل الحمام أن يبطئ إيقاع القلب ويضيق المجاري التنفسية. عليكم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من الربو ومن أمراض قلبية.
إنتان الأذن	إشناسيا	

إنتان الأذن	إشناسيا	
علاج الإنتان البولي	ثوم شبث قطلب قرفة برباريس شائع حوذان حرّيف	
الإنتانات الفطرية (المبيضات)	ثوم بابونج قرفة إشناسيا برباريس شائع حوذان حرّيف طرخشقون	- يمكن لاستخدام الطرخشقون لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي البوتاسيوم في الجسم.
انتفاخ الرئة	زعتر حشيشة السعال	- يمكن لاستخدام حشيشة السعال لفترة طويلة أن يسبب مرضاً في الكبد.
بثور الحرارة (انظر أيضاً القوباء)		
البرص (مرض هانسن)	الثوم جذر الخروف	
البواسير	(استخدام خارجي فقط) قرملة بوصير توت آذان الجدي	
تأخر الطمث	فراسيون القلب قرملة	- يمكن للقرملة أن تسبّب انقباضات عنيفة في الرحم.

	كرفس حلبة بقدونس راوند زعفران دبق	- للحلبة مفعول أستروجيني لا يُهمل. يجب على النساء المحظّر عليهم تناول حبوب منع الحمل واللواتي سبق وأصبن بسرطان الثدي استشارة الطبيب أولاً. - يمكن للدبق أن يبطئ إيقاع القلب ويؤثر على الضغط الشرياني. عليكم استشارة طبيبكم أولاً إذا كنتم تعانون من مرض قلبي. - يمكن للراوند أن يسبب آلاماً عنيفة في الأمعاء. - يمكن لاستخدام الكرفس لفترة طويلة - وكذلك البقدونس - أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم.
التسمّم بالرصاص	الثوم التفاح	
تشمّع الكبد	جانسنغ سوس	- قد يسبب الاستخدام الطويل للسوس -بكميات كبيرة- احتباس الماء وارتفاع الضغط الشرياني وآلام الرأس وخللاً هرمونياً.
تغيير نظام التوقيت (بين بلدان وقارات العالم)	الكاكاو القهوة عنب البحر الجانسنغ الشاي المتة	- يمكن لعنب البحر أن يرفع التوتر الشرياني. يجب على المصابين بهذا المرض عدم استعماله. - تحتوي القهوة والكاكاو والكولا والشاي على الكافيين الذي يمكن أن يسبب الأرق والاعتياد.

تقرّحات الفم (قلاع) (انظر أيضاً منشّط الجهاز المناعي في الجدول المعنون "المفعول العلاجي")	التوت	
الجروح	(استخدام خارجي) أخلية ثوم ألوة قطلب قرملة سنفيتون كركم إشناسيا أوكاليبتوس زهرة الآلام خطمي جذر الخروف نعنع هيفاريقون توت بوقيصا (دردار)	
الجيارديا ز	راسن برباريس شائع حوذان حرّيف	

حب الشباب	زيت الحبق	
الحروق	(استخدام خارجي على حروق خفيفة) أُخلية ألوة بابونج سنفيتون إشناسيا زهرة الآلام خطمي جذر الخروف هيفاريقون	
حروق بسبب الماء الحار (انظر حروق)		
الحمّى	بقدونس شونيز زراعي ملكة المروج سوحر رباطية	- يمكن للشونيز الزراعي أن يسبّب خللاً في معدلات البوتاسيوم والصوديوم. عليكم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من ارتفاع الضغط الشرياني أو من مرض قلبي أو من اضطراب كلوي. - يمكن لاستخدام البقدونس لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي البوتاسيوم.
حمّى العلف (رشح تحسّسي)	قرّيص بقدونس	- يمكن لاستخدام القرّيص والبقدونس لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم.
علاج الحوادث الوعائية الدماغية	جنكة	
الدوخة (انظر أيضاً "دوار")	زنجبيل جنكة	

الدوار	الزنجبيل الجنكة	
الدوالي	جذر الخروف	
الربو	حشيشة الملاك اليانسون الكاكاو القهوة الجنكة الشاي حشيشة السعال	- يتمتع اليانسون بمفعول أستروجيني لا يُهمل ، لذلك على النساء المحظّر عليهن حبوب منع الحمل واللواتي سبق وأصبن بالسرطان استشارة الطبيب. - يمكن للاستخدام الطويل لحشيشة السعال - بكميات كبيرة - أن يسبب أمراضاً في الكبد. - تحتوي القهوة والكاكاو والكولا والشاي على الكافيين الذي يمكن أن يسبب الأرق والاعتياد (أو الاعتماد).
الرشح والأنفلونزا (انظر أيضاً "سعال")	إشناسيا قتّب الماء زنجبيل خطمي زوفاء ورد ندغة	- تناسب الندغة الأطفال بشكل خاص لأنها لطيفة جداً.
علاج السرطان	دغل دبق	- يمكن للدبق أن يبطئ إيقاع القلب ويؤثر على الضغط الشرياني. عليكم استشارة الطبيب إذا كنتم مصابين بمرض قلبي
سرطان البروستات	يانسون جذر الثعبان (سيميفوجا) نفل أرجواني شمرة	- يخفض جذر الثعبان إيقاع القلب. عليكم استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من مرض قلبي.

السعال	حشيشة الملاك اليانسون كاكاو قهوة كولا عنب البحر أوكاليبتوس حلبة خطمي زوفاء باذورد (فراسيون) كرز الطير بوصير مرو بوقيصا نعنع الحقل سوس ندغة شاي متّة (بهشية الشاي) صعتر حشيشة السعال	- يمكن لحشيشة الملاك أن تسبب الشرى في الشمس. - يتمتع اليانسون والحلبة بمفعول أستروجيني ملحوظ ، يجب على النساء المحظّر عليهن تناول حبوب منع الحمل أو المصابات سابقاً بسرطان الثدي استشارة الطبيب أولاً - يمكن لاستخدام حشيشة السعال بكمية كبيرة أن يسبب مرضاً في الكبد - يمكن لعنب البحر أن يرفع الضغط الشرياني. يجب على الأشخاص المصابين بهذا المرض تجنّب استخدامه - يمكن لاستخدام السوس بكيمة كبيرة ولفترة طويلة أن يسبب احتباس الماء وارتفاع الضغط الشرياني وآلاماً في الرأس وخللاً هرمونياً. - تحتوي القهوة والكاكاو والكولا والشاي والمتة على الكافيين الذي يمكن أن يسبب الأرق والاعتياد.
السعال الديكي أو السعال النوبي	إشناسيا	
السكّري	ثوم كرفس	- يمكن لاستخدام الكرفس لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي البوتاسيوم.

	حلبة جانسنغ تفاح قويسة	- للحلبة مفعول أستروجيني لا يُهمل. يجب على النساء المحظّر عليهن تناول حبوب منع الحمل استشارة الطبيب أولاً.
سلس البول	قمام المناقع	
الشدّة Stress	أخلية فراسيون القلب بابونج كرفس زهرة الآلام جانسنغ عشبة القط غار مليسة (ترنجان) كرز الطير هربون	- تتفاعل المليسة مع التيريوستيمولين. عليكم استشارة الطبيب أولاً إذا كنتم مصابين بمشاكل درقية. - يمكن لاستخدام الكرفس لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم.
الشرى	البقدونس	- يمكن لاستخدام البقدونس لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم.
الشقيقة (انظر آلام الرأس)	بابونج ألماني	
الصدف	إشناسيا جذر الخروف	
صمم المعمّرين **(صمم حلزوني)**	الجنكة	
ضربة الشمس (انظر الحروق)		
طنين الأذن	الجنكة	

العجـز الجنسـي (بسـبب ضعـف دوران الدم)	الجنكة	
العـرج المتقطّـع **(آلام في الساقين)**	جنكة	
الغثـيـان	زنجبيل	
الغثيان الصباحي (لدى الحوامل)	عليق بستاني زنجبيل نعناع	- لا يجب على الحوامل استهلاك هـذه النباتـات لأغـراض علاجيـة إلا بعـد موافقة الطبيب.
غـزارة دمـاء الطمث	قرملة حوذان حرّيف	- يمكن للقرملة أن تسبّب انقباضات عنيفة في الرحم.
فسـاد البقـع الصفراء في شبكية العين (مـرض قـد يسبب العمى)	الجنكة	
قـدم الـرياضي	الثوم	
علاج القرحات	بابونج سوس	- يمكن أن يسبب استخدام السوس بكيمة كبيرة ولمدة طويلة احتباس الماء وارتفاع الضغط وآلام الرأس وخللاً هرمونياً
قصـور القلـب الاحتقاني (انظـرا أيضـاً مـدرات البـول في الجـدول المعنـون "المفعـول العلاجي")	الزعرور	
القلـق	أخلية فراسيون القلب	- تتفـاعل المليسـة (الترنجـان) مـع التيريوسـتيمولين Thyreostimuline ،

	بابونج كرفس زهرة الآلام نعنع القط غار مليسة (ترنجان) كرز الطير هربون	عليكم استشارة الطبيب إذا كنتم مصابين بمرض درقي. - يمكن لاستخدام الكرفس لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم.
كوليرا	برباريس شائع حوذان حرّيف	
متلازمة ما قبل الطمث (انظر أيضاً مدرات البول في الجدول المعنون "المفعول العلاجي ")	قطلب بوكو كرفس عرعر قرّيص بقدونس طرخشقون ذيل الحصان فشّاغ	- توشك كافة الأعشاب المدرة للبول أن تستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم. يُحظّر استخدام مدرات البول بغية التخلص من الوزن الزائد.
المغص	شبث كزبرة بوقيصا (دردار) ندغة	
النزف	أخلية قرملة توت	- يمكن للقرملة أن تسبّب انقباضات عنيفة في الرحم.
نزف ما بعد الوضع	قرملة حوذان حرّيف	- يمكن للقرملة أن تسبب انقباضات عنيفة في الرحم.

النفخـة	الشبث	
النَفَس الكريه	دغل برسيم بقدونس	- يمكن لاستخدام البقدونس لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم.
النقرس (انظر أيضاً " الألم " الذي يسببه النقرس)	القرّيص	
الهربس (القوباء) بثور الحرارة والقوباء الجنسية	(استخدام خارجي) قطلب سنفيتون زيت النعناع زوفاء مليسة (ترنجان) سوس (استخدام داخلي) إشناسيا جانسنغ	
الوقاية من الإجهاض	علّيق بستاني	
الوقاية من أمراض اللثة	دغل قرّيص بقدونس	
الوقاية من أمراض الكبد	كركم جانسنغ سوس	- يمكن لاستخدام السوس لفترة طويلة وبكمية كبيرة أن يسبّب احتباس الماء وارتفاع الضغط الشرياني وآلام الرأس وخللاً هرمونياً.

الوقاية من الإنتـان البولي	قمام المناقع قرفة	
الوقاية من التسمّم الغذائي	الثوم الشبث حشيشة الملاك أرقطيون بابونج قرفة كبش قرنقل إشناسيا برباريس شائع جانسنغ نعنع القط حوذان حرّيف نعناع بوصير تفاح شونيز زراعي ملكة المروج إكليـــل الجبـــل قويسة صعتر هيفاريقون	- يمكن لحشيشة الملاك أن تسبّب الشرى في الشمس. - يمكن للشونيز الزراعي أن يسبّب خللاً في معدلات البوتاسيوم والصوديوم في الجسم. عليكم استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من ارتفاع الضغط الشرياني أو من أمراض قلبية أو من اضطراب كلوي. - يمكن للهيفاريقون أن يتفاعل مع بعض الأغذية والأدوية.
الوقايـــة مـــن الحوادث الوعائيـة الدماغية (انظر أيضاً ارتفـاع الضغـــــط	الجنكة	

والكولسترول ومدرات البول في اللوحة المعنونة "المفعول العلاجي")		
الوقاية من السرطان	الثوم الدغل الجانسنغ البرسيم التفاح ذيل الخيل	- يمكن لذيل الخيل أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم إذا استهلك لفترة طويلة.
الوقاية من القرحات	بابونج بيابا (بباظ زراعي)	
الوقاية من نخر الأسنان	دغل نعناع شاي	

الاستخدامات
(المفعول العلاجي)

الاستخدام	النباتات	الاحتياطات
التخلص من الوزن الزائد	القهوة عنب البحر	- تحتوي القهوة على الكافيين الذي يسبب الأرق والاعتياد (الاعتماد). - يمكن لعنب البحر أن يرفع الضغط الشرياني. يجب على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الضغط عدم استعماله.
الإقلاع عن التدخين	عنب البحر	- يمكن لعنب البحر أن يرفع الضغط الشرياني. يجب على المصابين بارتفاع الضغط عدم استعماله.
تحسين الذاكرة	جنكة جانسنغ	
تحسين زمن ردة الفعل	جنكة	
تحسين الغذاء	جانسنغ	
صادّ (مضاد حيوي) (ضدّ الإنتانات الجرثومية كالتهاب اللوزتين الذي تسببه المكورات العقدية)	ثوم شبث أرقطيون بابونج قرفة كبش قرنفل إشناسيا برباريس شائع قنب الماء جانسنغ	- يمكن للشونيز الزراعي أن يسبب خللاً في معدّلات البوتاسيوم والصوديوم في الجسم. عليكم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من ارتفاع الضغط أومن مرض قلبي أو من اضطراب كلوي. - يمكن لاستخدام السوس بكيمة كبيرة ولمدة طويلة أن يسبب احتباس الماء وارتفاع الضغط وآلام الرأس وخللاً هرمونياً. - يمكن للهيفاريقون أن يتفاعل مع عدد لا

	نعنع القط حوذان حرّيف نعناع هيفاريقون تفاح شونيز زراعي سوس ملكة المروج	بأس به من الأغذية والأدوية الأخرى.
طـرد الحشـــرات (صراصير)	أوكاليبتوس غار	
طـرد الحشـــرات (ذباب ، براغيث، بعوض...)	زيت نعنع الحقل	- يعتبر زيت نعنع الحقل ساماً فعليكم عـدم تناوله.
العلاج بالأشعة	إشناسيا جانسنغ دبق شاي	- يمكن للدبق أن يبطئ إيقاع القلب ويؤثـر على الضغـط الشريـاني. عليكـم أولاً استشارة الطبيـب إذا كنتـم تعـانون مـن مرض قلبي. - يحتـوي الشـاي على مـادة الكـافيين الـتي يمكـــن أن تســـبب الأرق والاعتيــاد (الاعتماد).
مخـدّر	(استخدام خارجي) زيت القرفة زيـــت كبـــش القرنفل زيت الطرخون زيت النعناع زيت الفلفل	

	(فلفل الجمايكا) مليسة (ترنجان)	
مدرّات بولية (في حالات احتباس الماء وارتفاع الضغط)	قطلب بوكو كرفس عرعر قرّيص بقدونس طرخشقون ذيل الخيل فشّاغ	- يمكن لكافة الأعشاب المدرّة للبول أن تستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم. يحظّر استخدام مدرّات البول بغية التخلص من الوزن الزائد.
مزيل احتقان	حشيشة الملاك يانسون كاكاو قهوة كولا عنب البحر أوكاليبتوس نعناع نعنع الحقل إكليل الجبل شاي	- يمكن لحشيشة الملاك أن تسبب الشرى في الشمس. - لليانسون مفعول أستروجيني ملحوظ. يجب على النساء المحظّر عليهن تناول حبوب منع الحمل أو المصابات سابقاً بسرطان الثدي استشارة الطبيب أولاً. - يمكن لعنب البحر أن يرفع الضغط الشرياني. يجب على الأشخاص المصابين بارتفاع الضغط عدم استخدامه. - تحتوي الكاكاو والقهوة والكولا والشاي على الكافيين الذي قد يسبب الأرق والاعتياد
مسكّن	أخلية فراسيون القلب كرفس زهرة الآلام	- يمكن لاستخدام الكرفس لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم. - يمكن للمليسة أن تتفاعل مع التيريوستيمولين Thyreostimuline.

	جنجل ترنجان (مليسة) كرز الطير هربون	عليكم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم مصابين بمشاكل درقية.
مضاد اكتئاب	هيفاريقون	- يمكن للهيفاريقون أن يتفاعل مع عدد لا بأس به من الأطعمة والأدوية الأخرى.
مضاد التهاب	حشيشة الملاك بابونج دغل كركم إشناسيا قنب الماء حلبة عرعر رجل الحمام السوس ذيل الخيل	- يمكن لحشيشة الملاك أن تسبب الشرى. - للحلبة مفعول أستروجيني ملحوظ. يجب على النساء المحظّر عليهن تناول حبوب منع الحمل والمصابات سابقاً بسرطان الثدي استشارة الطبيب أولاً. - يمكن لاستخدام ذيل الخيل ورجل الحمام والعرعر لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم.
مضاد التهابات	جنطيانا زنجبيل هيفاريقون ملكة المروج رباطية	- يمكن لاستخدام السوس بكمية كبيرة ولفترة طويلة أن يسبب احتباس الماء وارتفاع الضغط وآلاماً في الرأس وخللاً هرمونياً. - يمكن للهيفاريقون أن يتفاعل مع عدد لا بأس به من الأغذية والأدوية الأخرى. - يمكن لرجل الحمام أن يبطئ إيقاع القلب ويضيّق المجاري التنفسية. عليكم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من الربو أو من مرض في القلب.
مضاد جرثومي	بابونج	- تتفاعل المليسة مع التيريوستيمولين. عليكم

	قرفة إشناسيا قنب الماء زنجبيل جانسنغ مليسة هيفاريقون	استشارة الطبيب أولاً إذا كنتم مصابين بمشاكل درقية. - يمكن للهيفاريقون أن يتفاعل مع عدد لا بأس به من الأغذية والأدوية الأخرى.
مضاد حيوي (ضد إنتانات الحيوانات البدئية مثل : Giardia Intestinali)	ثوم راسن كركم إشناسيا برباريس شائع حوذان حرّيف شونيز زراعي	- يمكن للشونيز الزراعي أن يسبب خللاً في معدلات بوتاسيوم وصوديوم الجسم. عليكم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من ارتفاع الضغط أو من مرض قلبي أو من اضطراب كلوي.
مضاد حيوي (ضد الإنتانات الطفيلية كالديدان المعوية)	ثوم راسن كبش قرنفل زيت الحبق	
مضاد حيوي (ضد الإنتانات الفطرية)	ثوم ألوة أرقطيون بابونج قرفة كبش قرنفل إشناسيا حوذان حريف مليسة (ترنجان)	- يمكن لاستخدام الطرخشقون لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم. - يمكن للهيفاريقون أن يتفاعل مع عدد لا بأس به من الأغذية والأدوية الأخرى.

	هيفاريقون طرخشقون سوس	
مضاد للتعرّق	قويسة	
مطهّر (تخفيـف الآلام في حالـة الحــروق الطفيفة والجروح)	(استخدام خارجي) أخلية ثوم ألوة بابونج قرفة دغل كبش قرنفل كزبرة كركم إشناسيا طرخون أوكاليبتوس أوراق شجــــر التفاح زهرة الآلام نعنع القط جنجل غار ترنجان (مليسة) نعناع هيفاريقون	

	توت سوس إكليل الجبل قويسة صعتر فوقس	
الوقاية من الإشعاعات	شاي فوقس	- يحتوي الشاي على الكافيين الذي يمكن أن يسبب الأرق والاعتياد.
الوقاية من المعادن الثقيلة السامّة	ثوم تفاح فوقس	
مليّن	نبق مسهّل آذان الجدي تفاح راوند سنامكي رجل الحمام	- يمكن للنبق المسهّل والراوند والسنا أن تسبب آلاماً معوية عنيفة. - يمكن لرجل الحمام أن تبطئ إيقاع القلب ويضيّق المجاري التنفسية. عليكم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من الربو أو من أمراض قلبية.
منبّه	كاكاو قهوة كولا عنب البحر جانسنغ شاي متة (بهشية الشاي)	- يمكن لعنب البحر أن يرفع الضغط الشرياني. يجب على المصابين بارتفاع الضغط عدم استخدامه. - تحتوي الكاكاو والقهوة والكولا والشاي والمتة على الكافيين الذي من الممكن أن يسبب الأرق والاعتماد (الاعتياد).
منشّط لانقباضات الرحم	قرملة (كيس الراعي)	- يجب أن يتم استخدام النباتات المحرّضة على المخاض تحت إشراف طبي.

(راجـع أيضـاً "تأخر الطمـث " في جـدول "الأمراض")		
منشّـط للجـهاز المناعي	حبق بابونج إشناسيا برباريس شائع قنّب الماء زنجبيل جانسنغ دبق خطمي حوذان حرّيف جذر الخروف سوس هيفاريقون أخلية	- يمكن لاستخدام السوس بكمية كبيرة ولفترة طويلة أن يسبب احتباس الماء وارتفاع الضغط الشرياني وآلام الرأس وخللاً هرمونياً - يمكن للدبق أن يبطئ إيقاع القلب ويؤثر على الضغط الشرياني. عليكم أولاً استشارة الطبيب إذا كنتم تعانون من مرض قلبي. - يعتبر الهيفاريقون كابحاً لخميرة تأكسد وحيد الأمين Monoamine-Oxydase ، وهو نوع من الأدوية يتفاعل مع عدد لا بأس به من الأغذية والأدوية الأخرى.
منشّط هضمي	أخلية شبث حشيشة الملاك يانسون كاكاو بابونج قرفة كرוياء كبش قرنفل سنفيتون	- يمكن لحشيشة الملاك أن تسبب الشرى في الشمس. - لليانسون مفعول أستروجيني. يجب على النساء المحظّر عليهن تناول حبوب منع الحمل وعلى المصابات سابقاً بسرطان الثدي استشارة الطبيب أولاً. - يحتوي الكاكاو على الكافيين الذي يمكن أن يسبب الأرق والاعتياد. - يمكن لاستعمال السنفيتون لفترة طويلة أن يسبب مرضاً في الكبد.

	كزبرة كركم شمرة زهرة الآلام جنطيانا زنجبيل خطمي نعنع القط جنجل (حشيشة الدينار) حوذان حرّيف مردقوش بابونج ألماني ترنجان (مليسة) نعناع مرو بوقيصا ببّايا (بباظ زراعي) فلفل أحمر طرخشقون فلفل الجمايكا نعنع الحقل إكليل الجبل ندغة قويسة صعتر	- يمكن لاستخدام الطرخشقون لفترة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم
مهدّئ	فراسيون القلب بابونج	- تتفاعل المليسا مع التيريوستيمولين (منشط الدرق) ، لذلك عليكم أولاً

	كرفس زهرة الآلام قطرم (حشيشة القط) غار ترنجان (ملّيسة) كرز الطير هربون (درقة)	استشارة الطبيب إذا كنتم مصابين بمشاكل في الغدة الدرقية. - يمكن لاستخدام الكرفس لمدة طويلة أن يستنفد احتياطي الجسم من البوتاسيوم.

تسمية النباتات

باللغة العربية والإنكليزية والفرنسية

التسمية الفرنسية	التسمية الإنكليزية	التسمية العربية	أرقام الصفحات
Achillee	Achillea	أخلية	١٧
Agripaume	Leonurus Cardiaca	فراسيون القلب	٤١٩
Ail	Garlic	الثوم	١٤٤
Aloes	Aloe	ألوة	٤٢
Aneth	Dill	شِبث	٣٦١
Angelique	Angelic	حشيشة الملاك	٢٠٧
Anis	Anise	يانسون	٥٩١
Arbousier	Arctostaphylos Uva-Ursi	قطلب	٤٧٥
Aubepine	Hawthorn	زعرور	٢٧٧
Aunée	Inula Helenium	راسَن	٢٥٥
Bardane	Arctium	أرقطيون	٢٢
Basilic	Basilica	حبق	١٩٦
Buchu	Bookoo, Buku, Bucco	بوكو	١٢٢
Café	Coffee	القهوة	٤٩٣
Camomille	Camomile	البابونج	٦٣
Canneberge	Vaccinium Macrocarpon	قمام المناقع	٤٨٣
Cannelier	Cinnamon	القرفة	٤٥٨
Capselle	Capsella	قرملة	٤٦٣
Carvi	Caraway	كَرَوياء	٥٣٩
Caulophylle Faux -	Caulophyllum Thalictroidws	العنبة الزرقاء	٤٠٣
Celeri	Celery	كَرَفْس	٥٢٨

التسمية الفرنسية	التسمية الإنكليزية	التسمية العربية	أرقام الصفحات
Herbe Aux Chats	Nepeta Cataria	قُطْرَم	٤٦٨
Houblon	Hops	جُنْجُل	١٧٧
Hydrastis	Hydrastis	حوذان حرّيف	٢٢٠
Hydrocotyle Asiatique	Centella Asiatica	جذور الخروف	١٧١
Hysope	Hyssop	الزوفاء	٣٠٢
Laurier	Laurel	الغار	٤٠٨
Luzerne	Lucerne	برسيم	٨٨
Marjolaine	Marjoram	مردقوش	٥٤٨
Marrube	Marrubium	فراسيون	٤١٤
Matricaire	Chysanthemum	البابونج الألماني	٧١
Melisse	Melissa	ترنجان	١٢٦
Menthe	Mint Peppermint	النعناع	٥٦١
Merise	Cherry Laurel	كرز العصافير	٥٢٣
Millepertuis	Hypericum	أوفاريقون	٤٨
Molene Vulgaire	Verbascum Thapsus	بوصير	١٠٦
Mure	Mulberry	توت	١٣٨
Nerprun	Nerprum	دبق مسهّل	٢٤١
Origan	Origan Origanum	مرو	٥٥٣
Orme Rouge	Red Elm	بوقيصا	١١١
Ortie	Nettle	قرّاص	٤٥٠
Papaye	Papaya	ببّايا	٧٨
Persil	Parsley	البقدونس	٩٤
Piment Rouge	Red Pepper	فلفل أحمر	٤٣١
Pissenlit	Dandelion	طرخشقون	٣٧٣
Poivre De La Jamaique	Caye Pepper nne	فلفل الجمايكا	٤٤٠

الفهرس

معجم

النباتات الشافية

إن كتاب «النباتات الشافية» هو دليل عملي يسمح لكم أن تستخدموا بكل ثقة وفعالية عالية عدداً كبيراً من النباتات ذات الخواص العلاجية، كما أنه يحصي مائة نبات طبي عُرفت منذ القدم بفوائدها المتعددة، فسوف تجدون لمحة تاريخية عن كل منها، وتذكيراً بالاعتقادات الشعبية المحيطة بها واستخدامها العلاجي، وقد دعم هذا الكتاب بأحدث المعطيات العلمية التي تثبت فوائدها والتي تحذرنا من بعض استخداماتها.

يجب على هؤلاء المشككين مراجعة آرائهم فخمس وعشرون بالمائة من الوصفات الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية تتضمن مواد نشيطة مشتقة من النباتات بحيث يصفها أي طبيب عام ٨ مرات وسطياً في اليوم، حتى أن المشككين الأكثر تطرفاً يستخدمون نباتات طبية يومياً دون معرفة ذلك في أغلب الأحيان.

هل تناولتم في المطعم طبق طعام يزينه البقدونس؟ يصنف هذا النبات العشبي في عداد النباتات العشبية ذات المزايا العلاجية، وقد كان الناس في الماضي معتادين على مضغ البقدونس وذلك لترسيب النفس بعد الطعام. إن هذه المادة العطرية تحتوي على قدر كبير من الكلوروفيل وهي المادة التي غالباً ما نجدها في الأنواع العديدة من العلكة أو المنتجات الأخرى.

الشفق
للطباعة والنشر والتوزيع

جروس برس
هاتف : 06/432132 - 610331
فاكس : 433626 -6 - 961
ص.ب.: 189 طرابلس - لبنان



Dar
Al Moualef
دار المؤلف

دار المؤلف
هاتف: 739353-701780-1 961
فاكس: 743256- 1 961
ص.ب: 13/5687 بيروت - لبنان